Ayurveda – Manualul de Vindecare al Lui Dumnezeu







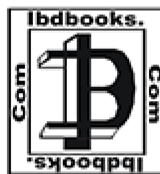


De Dr. Vikram Chauhan – Medic Specialist în Ayurveda

Ayurveda – Manualul de Vindecare al Lui Dumnezeu

Ayurveda – Manualul de Vindecare al Lui Dumnezeu

De Dr. Vikram Chauhan



INTERNATIONAL BOOK DISTRIBUTORS

9/3, STRADA RAJPUR, (Etajul I)

DEHRADUN – 248001 (Uttarakhand)

INDIA

Publicat de:-

INTERNATIONAL BOOK DISTRIBUTORS

9/3, STRADA RAJPUR, (Etajul I)

DEHRA DUN – 248 001 (Uttarakhand) (INDIA)

Telefon: 0135 – 2657497, Fax: 0135 – 2656526

E-mail: ibdbooks2003@yahoo.co.in, gahlotrps@hotmail.com & rpsinghgahlot@gmail.com

Website: www.imdbooks.com

CUVÂNT ÎNAINTE

Deoarece am practicat ca vaidya peste 30 de ani, privesc deseori la experiențele personale pe care le-am avut cu această știință şi mă întreb de multe ori dacă este potrivit să numim Ayurveda „Sistem Medical Indian”. Desigur, este „indian”, dar este doar un “sistem medical”? De-a lungul anilor m-am convins că este într-adevăr miopic să gândim pur şi simplu că Ayurveda este doar un alt „sistem medical”. Ayurveda, după cum sugerează şi numele, este un corp de cunoaștere despre viața însăși. În opinia mea, niciun alt sistem contemporan de îmbunătățire a sănătății nu reușește să respecte definiția organizației mondiale pentru sănătate, care este:

„Sănătatea este un stadiu de bunăstare fizică, mentală și socială, nefiind caracterizată doar prin absența bolilor sau dezabilităților”

Ayurveda nu numai că îndeplinește această promisiune a sănătății, ci face mult mai mult. O extinde mai departe şi promite o stare şi mai avansată a sănătății, pe lângă mental, fizic şi social, în care un om poate să-şi găsească şi sănătatea spirituală. Un student al Ayurveda poate, în cel mai bun caz, doar să fie modest în legătură cu limitele cunoștințelor pe care această știință şi filosofie minunată le posedă, știință care a evoluat de-a lungul a mii de ani de experimentare şi dezbatere efectuate de anticii rishi Indieni (sau clarvăzători). El poate doar să se minuneze de scopul acestui corp vast de cunoaștere şi să-i ajute cu smerenie pe cei care caută alinarea durerilor fizice, mentale, spirituale şi sociale. După 30 de ani de eforturi dedicate acestui domeniu, eu am depășit cu o oarecare modestie Newtoniană şi simt că sunt un mic copil care strânge pietricele lângă un ocean al cunoştinţelor şi care găseşte ocazional pietricele mai netede față de celelalte şi se simte încântat de asta. De fapt, aş spune că nici nu am reușit să întind mâna să ridic acele pietricele şi pur şi simplu am fost bucuros că sunt asociat cu acest ocean şi că am zărit pietricelele. Așadar, atunci când dr. Vikram Chauhan m-a rugat să scriu cuvântul înainte al acestei cărți am fost copleșit de onoare, dar şi umilit de inadvertențele mele în a da dreptate unei științe atât de grozave.

Îl preamăresc pe dr. Vikram Chauhan pentru eforturile de a prezenta aceste cunoștințe – deși este o bucată foarte mică – omului de rând. Cu siguranță intenția acestei cărți nu este de a dezvălui fiecare aspect al Ayurveda şi sunt sigur că dr. Vikram ar fi de acord cu mine. Aceasta ar fi, într-adevăr, o sarcină herculeană. De fapt, scopul modest al acestei cărți este de a oferi omului de rând o privire asupra splendoarei acestei științe încât el să devină interesat de acest ocean de cunoştinţe şi să descopere adevărata sănătate. Această carte este simplu şi ușor de citit şi este concisă, introduce cititorul în bazele Ayurveda. Oferă informații despre perspectiva Ayurveda asupra felului în care pot fi vindecate anumite afecțiuni şi acordă o atenție adecvată răspunsului ayurvedic asupra bolilor predominante ale stilului de viaţă precum hipertensiunea, artrita reumatoidă, diabetul zaharat etc.

Îl felicit pe dr. Vikram Chauhan pentru inițiativa de a scrie această carte. Sunt sigur că acesta este doar începutul unei lungi călătorii. Ca student de viaţă al Ayurveda, le doresc elevilor mei toate cele bune în procesul de învățare.

- **Vaidya Madan Gulati**

De Dr. Madan Gulati

Medic Specialist (Ayurveda)

Director Adjunct,

Departamentul AYUSH, Chandigarh, India

PREFAȚĂ

Stresul reprezintă cauza de bază a majorității afecțiunilor. Lumea se schimbă în ritmul cel mai rapid. Pare că toate lumea se grăbeşte şi sunt descoperite lucruri noi zilnic. Fiecare descoperire nouă este menită să facă viaţa mai confortabilă. Cât de adevărat este acest lucru? Ne-am obișnuit să trăim şi să lucrăm cu aşa-numitele „conforturi” până la nivelul la care ne este imposibil să trăim fără ele. Nu încape îndoială că noile descoperiri şi aparate sunt pentru propriul confort, însă dependenţa noastră de ele şi dorința de a le procura au dezvoltat multe probleme de sănătate. Stresul vieții de zi cu zi a atins limita superioară.

Conform Ayurveda – Inteligenţa noastră se numeşte „*Pragya*” în limba sanscrită. Motivul tuturor bolilor şi problemelor este reprezentat de nelegiuirile pe care *Pragya* noastră le creează.

Pragya (Inteligenţa) noastră este înșelată de falsul nostru ego şi de logica oferită de minte. Mintea noastră a devenit sclava simțurilor şi ne comportăm ca niște marionete în mâinile simțurilor noastre. Cei care suferă de diabet știu că zahărul nu este bun pentru ei, însă tot continuă să mănânce dulciuri deoarece nu pot controla simțul gustului. Cei care suferă de obezitate știu că nu le face bine să mănânce mâncare tip fast-food, însă tot o mănâncă. Oamenii știu că alcoolul le afectează ficatul şi inima, însă nu își pot controla dorința.

Obsesia de a deține lucruri materiale a creat haos pretutindeni. Toată lumea aleargă după câştiguri materiale şi toți banii câștigați din greu sunt cheltuiți pe satisfacerea simțurilor în loc să fie cheltuiți pentru realizarea personală. Oamenii lucrează zi şi noapte pentru a-şi satisface ego-ul fals prin menținerea statutului financiar, cumpărând noi mașinării, în loc să-şi mențină sănătatea.

Auzul, atingerea, vederea, gustul şi mirosul sunt cele cinci simțuri care spulberă puterea decisivă a minţii şi înșală inteligența prin exploatarea ego-ului fals al inteligenţei. Multe industrii sunt active doar pentru a îndeplini cererile simțurilor noastre care nu se află niciodată sub controlul minţii noastre. Oamenii lucrează din greu în condiții atât de stresante doar pentru a-şi hrăni simțurile.

Industria fast-food, hotelurile de cinci stele, restaurantele se dezvoltă pentru că noi nu ne putem controla limba.

Toți își doresc să-și cumpere televizor, telefon mobil, dvd-player, să vadă filme sau concerte simfonice pentru că acestea oferă plăcere urechilor şi ochilor.

Industria pornografică este activă pentru că noi nu deținem controlul asupra simțului tactil şi vizual.

Industria modei este în plină floare pentru că noi vrem să arătam bine pentru a ne expune corpul fizic. Ne exprimăm dorința de a cumpăra haine scumpe şi bijuterii pentru a ne satisface ego-ul fals. Așadar, cumpăram haine, cosmetice şi bijuterii scumpe pentru a ne simți mai încrezători în societate şi asta dezvăluie cât de goală este societatea noastră la nivel mental.

Deodorantele şi industria parfumurilor înfloresc de asemenea pentru că noi vrem să ne hrănim simțul olfactiv.

CAUZA TUTUROR DEZECHILIBRELOR



Indulgența excesivă în a oferi simțurilor plăcere materială şi folosirea incorectă a resurselor noastre de către inteligență („*Pragya*”) reprezintă cauza tuturor bolilor. Mintea noastră ne oferă scuze pentru a greși cu ajutorul falsului ego şi se comportă precum o marionetă în mâinile simțurilor pentru a provoca boli.		
Simțuri	**Organe de simț**	**Căi excesive de a hrăni simțurile**
Auditiv	**Urechi**	**MP3 Player, DVD Player, telefoane mobile**
Tactil	**Piele**	**Cosmetice, pornografie, modă**
Vizual	**Ochi**	**Televiziune, filme**
Gustativ	**Limbă**	**Mâncare gustoasă, restaurante scumpe**
Olfactiv	**Nas**	**Parfumuri scumpe, deodorante**

Deși capacitatea tuturor de obținere creşte zi de zi, încă trebuie să lucrăm mai mult şi mai mult pentru a ne hrăni simțurile. Şi asta doar pentru a cumpăra case mai mari, maşini mai scumpe şi alte lucruri scumpe şi inutile, însă în acest întreg proces ignorăm în totalitate sănătatea.

Afirmațiile de mai sus nu înseamnă că nu ar trebui să țintim către cele mai bune lucruri din lume şi nici că ar trebui să evităm munca din greu. Ceea ce doresc să spun este că ar trebui să adoptăm o atitudine pozitivă asupra vieții în loc să ducem o viață stresantă şi ar trebui să trăim în armonie cu natura. Sentimentele de gelozie, furie, dorințe greșite, indulgența excesivă în activitățile sexuale şi extremismul provoacă o catastrofă în interiorul minții şi trupului. Toate aceste gânduri şi emoții duc la eliberarea hormonilor de către hipotalamus, care la rândul său provoacă indisciplină în biochimia trupului. Conform Ayurveda, aceste sentimente generează chimicale dăunătoare în interiorul trupului care consumă forța vitală sau „*Prana*”.

Indisciplina din biochimia trupului produce boli precum diabetul, tensiunea arterială, cancer şi multe altele.

Un alt concept de vindecare ayurvedică este reprezentat mai degrabă de procesul de fortificare a sistemului imunitar decât de lupta contra bacteriilor. Apariția microscopului şi antibioticelor a orientat gândirea către uciderea germenilor şi tratarea bolilor. Acest lucru a pornit o reacție în lanț de a descoperi şi mai multe antibiotice pentru uciderea bacteriilor. A pornit un război nesfârșit între bacterii şi oameni. Odată cu trecerea timpului oamenii s-au obișnuit să lupte împotriva bacteriilor numai cu ajutorul antibioticelor. Rezistența umană împotriva infecțiilor s-a diminuat. Cu cât a trecut mai mult timp, cu atât s-au adaptat germenii la majoritatea arsenalului de antibiotice descoperite de om. Nu s-a mai depus un efort considerabil pentru a îmbunătăți rezistenţa oamenilor împotriva bacteriilor. Nu este ridicol să ucizi inamicul cu arme extraordinare, însă este ridicol să te omori singur împreună cu inamicul.

Anticii noştri înțelepți (Sushruta 1000 IC – un savant antic al chirurgiei, cunoscut încă drept părintele chirurgiei plastice moderne) aveau cunoştințe profunde asupra existenţei bacteriilor, chiar şi atunci puneau mare accent pe importanța echilibrului dintre energiile interioare, adică Vată, Pitta şi Kapha.

Bacteriile pot răni şi provoca infecții numai dacă echilibrul interior este perturbat. O sămânță nu poate creşte într-un copac dacă nu are parte de toți factorii de susținere. Nu poate creşte dacă solul nu este fertil şi alte condiții sunt favorabile.

În mod asemănător, bacteriile nu ne pot infecta trupul dacă sistemul nostru imunitar nu este slăbit. Această slăbiciune, acest dezechilibru se datorează dezechilibrului acestor energii, adică Vată, Pitta şi Kapha. Dezechilibrul trienergiilor se datorează multor lucruri care includ un stil de viață sedentar, lipsa alimentației, consumul excesiv de alimente ambalate sau procesate, un stil de viață stresant. Cu toții știm asta, însă suntem foarte ignoranți când vine vorba de ele.

„Ignoranţa reprezintă cauza tuturor bolilor, cunoașterea reprezintă calea de a trăi cu ușurință”.

Chiar şi renumitul microbiologist Louis Pasteur, care a descoperit bacteriile, a declarat înainte de moartea sa că „microbii nu reprezintă nimic, solul este totul”.

Ayurveda pune mai mult accent pe fortificarea forței vitale „*Prana*”. Asta se poate face numai prin schimbarea stilului nostru de viață, a obiceiurilor alimentare şi a atitudinii față de diversele evenimente din viață.

Natura ne-a oferit comoara ierburilor şi mineralelor, care sunt propriile arme ale naturii. Acestea atacă boala de la rădăcină şi ajută corpul să-şi regăsească puterea pierdută. Ierburile şi alte metode naturale îmbunătățesc apărarea organismului nostru sau „Ojas – energia vitală”. Sursele naturale de vitamine şi minerale sunt mult mai eficiente decât suplimentele sintetice cu vitamine. O coacăză indiană sau 3 linguri pline de suc de coacăze indiene fac mult mai bine decât luarea unei tablete de vitamina C. O lingură plină de suc natural de coacăze indiene conţine între 50 şi 90 mg de vitamina C.

Poate că există mii de alte vitamine şi micronutrienti în ierburi care sunt cerute de organism, însă nu au fost descoperite încă de știința modernă.

Nu numai ierburile şi mineralele îmbunătățesc forța vitală a organismului, ci şi gândurile au o influenţă foarte pozitivă asupra acesteia. Râsul, iubirea, pacea, bucuria, iertarea, caritatea duc la eliberarea de hormoni pozitivi şi anti-stres în organism, lucru care restaurează chimicalele tulburate din organism, în timp ce furia, gelozia, ura, răzbunarea, lăcomia, ranchiuna provoacă o senzație de stres care promovează hormonii în interiorul organismului.

Așadar, intenția acestei cărți este de a aduce atenția asupra puterii de vindecare a naturii, adresând-se atât intelectualilor cât şi nespecialiștilor. Aceasta pune accent pe rolul regimului, nutriției, ierburilor şi a unui stil de viață sănătos pentru a preveni şi trata bolile.



ZEUL DHANVANTARI

Zeul Dhanvantari este zeitatea primară, Zeul Ayurveda și al vindecării naturale. Este cunoscut pentru faptul că a propagat aspectul chirurgical al Ayurveda, precum și aspectele sale filosofice. Acesta reprezintă reîncarnarea Zeului Vishnu, conservatorul care a venit pe pământ sub multe forme pentru a ajuta omenirea.

CUPRINS

1

AYURVEDA – UN STIL DE VIAȚĂ

O introducere în Ayurveda



- Ayurveda reprezintă una dintre căile tradiționale de a vindeca diverse afecțiuni în mod natural, fiind practicată în India din vremuri imemoriale.

- Ayurveda reprezintă un cadou de la Dumnezeu pentru bunăstarea omenirii.



Veda – Literatura vedică reprezintă comoara antică a cunoașterii care este originară de la însuși Dumnezeu. El a creat această lume şi ne-a oferit un manual sub forma Veda, explicând-ne felul în care funcționează această lume. De exemplu, dacă ne cumpărăm un calculator sau o mașină de spălat, obținem şi un manual de la producător care ne explică cum funcționează acea mașinărie. În mod similar, Ayurveda este un manual de administrare a vieții oferit de Dumnezeu prin care ne explică cum putem duce o viață sănătoasă şi fericită din fiecare punct de vedere.

Ayur – înseamnă, literalmente, durata de viață şi Ayurveda reprezintă cunoașterea vieții. Reprezintă manualul lui Dumnezeu care ne spune cum să trăim un stil de viață fericit, sănătos, pașnic şi prosper, cum să prevenim bolile şi să avem o viață socială respectabilă.

Ayurveda există de când există viața şi universul, deoarece principiile de vindecare sunt bazate pe legi ale naturii atemporale şi eterne. Conform Ayurveda, toată materia fizică, precum şi trupurile noastre, sunt compuse din cinci elemente – Pământ, Apă, Eter, Aer, Foc. Singura diferență este că trupul nostru are un al șaselea element numit „Suflet" şi lucrurile inanimate au numai cinci elemente în proporții diferite.

Componentele lucrătoare ale acestor cinci elemente sunt reprezentate de cele trei umori fiziologice de bază sau „Tri-energii" biologice care fac toată mișcarea, provoacă reacțiile metabolice, oferind susținere şi nutriție. Aceste tri-energii biologice se numesc Vata (energia kinetică), Pitta (energia termală) și Kapha (energia potențială).

Anticul înțelept Ayurveda Charaka explică:

Dharmartha – kama – moksanam arogyam uttamam rogastasyaoahartarah sreyaso jivitasya ca

Țelurile religiei sau Karmei, ale lumii materiale, ale plăcerilor senzoriale sau eliberarea pot fi obținute doar dacă persoana este sănătoasă. Boala distruge sănătatea, bunăstarea și întreaga viață.

(Charka Sutra Sthana 1 - 15)

Acest vers antic indică în mod clar importanța sănătății pentru a avea o viață sănătoasă, prosperă și pașnică.

„Hitahitam Sukham Dukham Aayustsya hitahitam
Maanam Ch tachh yatroktam Ayurved S Ucchayate"

Acest vers antic definește Ayurveda drept știința administrării vieții în care sunt explicate care principii, regimuri și stiluri de viață sunt bune și rele pentru viață, ce duce la o viață fericită sau nefericită și care este durata exactă a vieții; asta reprezintă Ayurveda.

„Samdosha samagnisch samdhatu malkriya
Prassnatma indriya man swasth ityabhidhiyate"

Conform Ayurveda, sănătatea reprezintă echilibrul acestor tri-energii. Dezechilibrul lor reprezintă cauza bolilor sau a sănătății precare.

Ayurveda definește sănătatea drept echilibrul perfect dintre bioenergiile fizice şi mentale, dintre focurile digestive şi fiziologice, un anabolism echilibrat, funcții excretoare adecvate, un suflet beatificat; asta înseamnă sănătatea, iar dezechilibrul lor înseamnă boală. Tehnicile Ayurveda se concentrează pe atingerea acelui echilibru.

Echilibrul acestor „Tri-energii" poate fi menținut prin regimul nostru, prin stilul nostru de viață, diverse ierburi ayurvedice, minerale şi proceduri de purificare.

Echilibrul lor este perturbat printr-un stil de viață neregulat, stres fizic şi mental prelungit, obiceiuri alimentare greșite, alimente incompatibile, abuzarea de simțuri.

Ayurveda reprezintă un mod de a trăi în armonie cu natura şi ne îndrumă spre menținerea unei stări de sănătate constante. Ne oferă detalii despre îngrijirea corporală, rutina zilnică, regimul nostru şi diverse alimente pentru a promova sănătatea şi a menține echilibrul „tri-energiilor".

Dacă noi nu ne culcăm devreme, Vata (elementul de aer) creşte, ducând la dureri de oase, crampe musculare, cearcăne sau pungi la ochi, constipație, gură uscată şi accelerează procesul de îmbătrânire. Mâncarea stătută şi păstrată peste noapte sporește, de asemenea, Vata. Munca în exces, călătoriile lungi provoacă oboseala, care este un simbol al unei Vata

sporite. Toate aceste lucruri duc la boli precum dureri de articulații, dureri cervicale, dureri de spate, stări de nervozitate, confuzie, insomnie, constipație etc.

În mod asemănător, Pitta (Foc) reprezintă căldura excesivă. Consumul de alimente, ierburi şi comportamentul nostru similar proprietăților Pitta duc la o creștere a Pitta. Consumul excesiv de alimente iuți, condimente şi alcool deregleazǎ Pitta. Locul deținut de Pitta se află în ficat şi stomac. Agresiunea excesivă, furia, gelozia, ura etc. sporesc Pitta. Acest lucru duce la boli precum ulcer peptic, boli ale ficatului, tensiune arterială etc.

Consumul excesiv de alimente bogate în grăsimi şi un stil de viață sedentar duc la alterarea Kapha. O Kapha în exces blochează toate canalele de nutriție şi eliminare, ducând la obezitate şi diabet. Regimul şi comportamentul opuse proprietăților Kapha duc la curățarea sistemului şi echilibrarea Kapha. (Pământ + Apă). Există şi alte concepte precum Ojas, Aama şi Dhatus, care au nevoie de clarificare în acest context.

Conform Ayurveda :

„**Ojas**" reprezintă energia vitală prezentă în corpul nostru care este responsabilă de perspectiva sănătății noastre fizice şi mentale. Aceasta oferă strălucire pielii, putere inimii şi trupului. Toxinele sau radicalii liberi descongestionează „ojas" din corpul nostru şi de aceea există sentimentul de oboseală şi depresie. Toxinele provoacă dezechilibrul acestor tri-energii care are, de asemenea, un impact negativ mare asupra „ojas". În Ayurveda se pune mare accent pe îmbunătățirea energiei vitale - sau a rezistenţei unei persoane - numite „ojas".

Aama – este un fel de substanță lipicioasă care se formează în organism datorită consumului excesiv de alimente grele, grase şi nenaturale în mod regulat. Aama poate fi înțeleasă drept o formă perturbată a ‚Kapha' care acoperă limba, întreaga lungime a intestinelor, blochează intrarea şi ieșirea celulelor prin micro-canale, înfundând arterele. Acest lucru duce la congestionarea sistemului, ducând la fermentarea alimentelor stătute şi nedigerate care stau în intestine şi provoacă formarea de endotoxine care deregleazǎ sistemul imunologic şi duc la toate bolile autoimune. Remediile din plante precum Sanjeevani Vati, Arogyavardhni Vati etc. curăță această „Aama" şi oferă soluții eficiente unor astfel de probleme.

În mod similar, există șanse mari ca femeile să facă chisturi ovariene, cancer la sân sau fibroame uterine datorită avortului sau a pierderii sarcinii. Avortul sau pierderea sarcinii duce la acumularea hormonilor/chimicalelor rămase care sunt eliberate din hipotalamus şi pituitară pentru a ajuta la menținerea sarcinii. După avort, acei hormoni care au provocat schimbări ale organelor reproducătoare feminine, ale sânilor nu mai sunt folositori. Schimbările pe care le-au provocat nu sunt complet anulate. Dumnezeu a decis ca femeia să fie gravidă şi să ofere viață cuiva şi acea femeie a decis să avorteze. Ea suferă până la urmă din cauza problemelor provocate de „Aama".

Acești hormoni rămași în urmă pot fi, de asemenea, văzuți ca „Aama". Alte lucruri care pot fi corelate cu Aama sunt factorul reumatoid, HLA B 27 şi alți factori imunologici responsabili de bolile autoimune. Focul digestiv şi focurile individuale din țesuturi ard acești factori şi mediatori, dacă sunt tratați corespunzător.

Și constipația duce, de asemenea, la fermentația din intestine, la formarea de Aama şi la un dezechilibru al Vata. O stare dezechilibrată a Vata provoacă dezechilibrul altor energii, adică Pitta sau Kapha, şi poate duce la multe probleme. Întreaga fiziologie a corpului este

perturbată dacă persoana suferă de constipație. Imaginaţi-vă cum canalizarea casei este blocată, ce se va întâmpla?

Dhatus (Țesuturi) - Există șapte Dhatus care ne susțin organismul. Acestea sunt:

- Rasa (Plasmă)
- Rakta (Sânge)
- Mamsa (Mușchi)
- Meda (Țesut gras)
- Asthi (Oase)
- Majja (Măduva osoasă)
- Shukra (Sperma și țesutul reproducător)

„Dhatus” descrisă de Ayurveda reprezintă diversele organe și părți ale corpului.

Originea Ayurvedei

Vedas reprezintă cea mai veche literatură disponibilă din istoria civilizaţiei umane. Aceste texte indiene antice au fost scrise în limba sanscrită şi explică bazele geometriei, astronomiei, astrologiei, stilului de viaţă, ştiinţelor comportamentale, metafizicii, economiei şi ştiinţelor vieţii. Există în total 4 Vedas. Atunci când a creat viaţă, zeul Brahma a creat, de asemenea, un mare compendiu care conţine 100.000 versuri despre viaţă şi alte pricipii care o susţin. Această întreagă cunoştinţă a fost transmisă înţelepţilor antici de către zeul Brahma însuşi. Înţelepţii binecuvântaţi cu înţelepciunea divină au aceste 4 Vedas, care sunt:

- **Rig Veda**
- **Sam Veda**
- **Yajur Veda**
- **Atharveda**

Toate aceste Vedas au anexe separate: Ayurveda (sănătate, medicină și stil de viață), Arthshastra (știinta politică și economia), Dhanurveda (artele marțiale) și Gandharva veda (muzică). Ayurveda este o anexă a „Atharveda”.

Ayurveda are opt ramuri:

1. Medicina internă (Kaya Chikitsa)
2. Ureche, nas, gât, ochi (Salakya tantra)
3. Toxicologie (Agad tantra)
4. Chirurgie generală (Shalya tantra)
5. Pediatrie (Kumarbhritya)
6. Sănătate mentală sau Psihiatrie (Bhut Vidya)
7. Geriatrie și terapie de întinerire (Rasayana)
8. Reproducere și terapia procreării (Vakikarna)

Ayurveda nu este doar un sistem medical, ci şi o artă şi filosofie a vieţii. A fost creată de zeul „Brahma - creatorul” pentru a susţine viaţa în univers. Din acest motiv cartea se intitulează „Manualul de vindecare al lui Dumnezeu”. Literatura vedică antică descrie cum

zeul Brahma a împărtăşit cunoştinţele despre Ayurveda cu Daksh Prajapati, care la rândul său le-a dat mai departe fraţilor gemeni – Ashwanikumara. Ashwanikumara; aceştia au fost înzestraţi cu o înţelegere excepţională a ştiinţelor de vindecare. Sunt cunoscuţi, de asmenea, drept medicii „magici” ai Zeilor în rai. Aceştia au vindecat multe boli incurabile şi au efectuat intervenţii chirurgicale remarcabile.

Zeul Indra – Regele tuturor îngerilor din rai, a dobândit cunoştinţele de la Ashwanikumara şi a propagat această ştiinţă zeilor Dhanwantri şi Maharishi Bhardwaj pentru a împărtăşi cunoştinţele despre Ayurveda cu oamenii de pe pământ.

Maharishi Atreya, care a învăţat Ayurveda de la Maharishi Bhardwaj, a predat Ayurveda celor şase discipoli ai săi, şi anume – Agnivesha Bhela, Jatukarna, Parashara, Harita şi Kshaarapani. Fiind cel mai inteligent dintre studenţi, Agnivesha a creat un tratat al medicinei Ayurvedice – „Agnivesha Samhita” – care a fost ulterior republicat că „Charka Samhita” (1500 I.H.). Aceasta era o carte excelentă care explica în detaliu fiecare principiu de bază al Ayurvedei şi a ajutat mulţi savanţi să-şi scrie propriile cărţi şi să înveţe Ayurveda mai clar.

Sushruta - Un student sclipitor al zeului Dhanwantri care a învăţat arta chirurgiei şi a creat un tratat al chirurgiei, cunoscut drept „Sushruta samhita” (1200 I.H.). A fost un manuscript unic. Arta şi metodele chirurgiei au fost atât de perfecte din p.d.v. tehnic încât încă se practică în multe intervenţii chirurgicale din zilele noastre şi „Sushruta” încă este considerat părintele chirurgiei plastice. El a fost primul care a făcut multe chirurgii plastice - inclusiv prima rinoplastie – din istoria umanităţii. El a efectuat, de asemenea, multe alte intervenții chirurgicale complicate.

Acestea sunt cele 2 tratate principale în care bazele Ayurvedei sunt clar explicate şi încă sunt citite de către savanţii în Ayurveda la nivel mondial. Vagbhatta – un alt savant în Ayurveda – a alcătuit „Ashtanga Sangraha” şi „Ashtanga Hridya”. Aceste două texte ale lui „Vagbhatta” reprezintă, pe scurt, o prezentare de ansamblu a Charak şi Sushruta Samhita.

Principiile de bază ale Ayurveda

Conceptul celor 5 elemente

Toată materia din univers este compusă din 5 elemente de bază, cu excepția lucrurilor vii care sunt, de asemenea, binecuvântate cu un suflet etern.

ELEMENTE CARE COMPUN UNIVERSUL	
Pământ *(Prithvi)*	
Apă *(Jal)*	
Foc *(Agni)*	
Aer *(Vayu)*	
Eter *(Aakash)*	

Conceptul celor 5 elemente

Conform Ayurveda, orice lucru din acest univers este compus din 5 elemente de bază în proporţii diferite. Aceste 5 elemente sau panch bhutas sunt Pământ *(Prithvi),* Apă *(Jal),* Foc *(Agni),* Aer *(Vayu),* Eter *(Aakash).* Alimentele, planetele şi toate lucrurile vii şi inanimate sunt compuse din aceste 5 elemente. Există o armonie fundamentală la nivelul macrocosmosului şi microcosmosului, iar trupul nostru este o imagine foarte mică a universului. Singurul lucru care diferenţiază lucrurile animate de cele inanimate este Sufletul.

Caracteristicile celor 5 elemente:

1. **Eter –** Prezent în cavităţile goale din trup şi în zonele goale ale cosmosului, transmite sunet, non-rezistent la nimic, lipsit de fricţiune sau neted, subtil, delicat, abundent. Orice regim, oricare alimente sau ierburi cu proprietăţi similare vor spori elementul Eter în organism.

2. **Aer –** Uşor, uscat, subtil, mobil, transparent, brut reprezintă proprietăţile aerului. Este responsabil de mişcare, uscăciune în trup. Orice regim, oricare alimente sau ierburi cu proprietăţi similare vor spori „Vata” sau elementul de Aer din organism.

3. **Foc -** Este fierbinte, tăios, intens, uscat, luminos. Emite lumină şi căldură. Orice regim, oricare alimente sau ierburi cu proprietăţi similare vor spori acest element în organism. De exemplu, ardeii iuţi, ghimbirul, ardeii graşi vor spori „Pitta” sau elementul de Foc din organism.

4. **Apă –** Apa este umedă, coezivă sau lipicioasă, răcoroasă, delicată şi uleioasă (onctuoasă). Apa este prezentă în multe alimente, lapte şi ierburi, precum şi în trupul nostru. Excesul de apă sporeşte în organism caracteristicile menţionate mai sus şi scade opusul. Consumul de apă este folositor în bolile provocate de foc sau „Pitta” şi aer sau „Vata”. De exemplu, aciditatea, problemele de piele, constipaţia, uscăciunea, defalcarea excesivă sau acumularea de metaboliţi/endotoxine. Cu alte cuvinte, se comportă ca un agent de detoxifiere.

5. **Pământ –** Este solid, send, stabil, greu, tare, monoton şi încet. Constituie structurile solide din univers şi din organismul nostru. Orice regim, oricare alimente sau ierburi cu proprietăţi similare vor oferi nutriţie, susţinere şi vor adăuga greutate organismului. Va îmbunătăţi, de asemenea, puterea şi stabilitatea.

Acestea sunt caracteristicile celor 5 elemente din care este format întregul univers. Folosind aceste calităţi, totul în lume poate fi clasificat în aşa fel încât să fie compus dintr-o combinaţie a acestor 5 elemente în proporţii diferite. Chiar şi toate elementele naturale din tabelul periodic modern pot fi clasificate în funcţie de aceste 5 elemente. De exemplu, o bară de oţel conţine mai mult pământ decât lemn. Lemnul conţine pământ şi apă. Trupul nostru le are pe toate 5, adică Eter şi Aer (organele şi cavităţile goale), Foc (chimicale) şi Apă (saliva, sucurile digestive şi fluidele intracelulare sau extra celulare).

De asemenea, şi un atom este definit de combinaţia celor 5 elemente. Încărcătura electrică reprezintă energia de foc dintr-un atom. Reacţia nucleară este şi ea un exemplu al energiei de foc pe care o conţine un atom.

Elementul de pământ este reprezentat de masa electronului, protonului şi neutronilor, precum şi de particulele subatomice dintr-un atom.

Apa este responsabilă de coeziunea dintre particulele subatomice. Acestea sunt legate într-un atom din cauza naturii coezive a elementului de apă.

Elementul gol de aer este reprezentat de forţa care provoacă mişcarea electronilor în jurul nucleului.

Eterul reprezintă spaţiul gol dintre sau spaţiul liber din şi din jurul unui atom.

Echilibrul acestor energii, în mod special Vata (aer), Pitta (foc) şi Kapha (apă), păstrează atomul atom şi îl împiedică să devină o bombă atomică. În mod similar, aceste energii mişcă întregul univers.

Exemplul cu planetele şi galaxiile care se mişcă în spaţiu se potriveşte, de asemenea, în exemplul modulului tri-energiei.

În mod asemănător, această analogie este folositoare şi în cazul funcţiei şi structurii de la nivelul celulelor. Metabolismul care apare la mitocondrie în interiorul celulelor şi a altor organite intraacelulare este un exemplu de energie de foc. Oxigenul reprezintă aerul şi apa reprezintă apa. Structura membranei plasmatice şi a altor lucruri solide din celule reprezintă elementul de pământ. Spaţiul gol din vacuole reprezintă elementul eter.

Echilibrul acestor elemente variază în diferite ambiente şi un element se poate transforma în altul. De exemplu, elementul de apă se poate transforma în elementul de pământ dacă este depozitat la o temperatură foarte joasă. Şi, la fel, dacă apa este încălzită se transformă în abur şi se evaporă şi devine eter.

În mod asemănător, dacă ardem ceva, acel ceva îşi modifica formă. Să presupunem că ardem o foaie de hârtie: bucăţi din ea se vor evapora, devenind eter şi aer, şi se schimbă din aer în eter.

De asemenea, energiile cuprinse în diverse alimente pe care le consumăm se modifică după digestie. Energiile deţinute de alimente sau ierburi după digestie sunt, la fel, responsabile de efectul pe care îl au asupra organismului nostru la nivel celular. Conceptul celor 6 gusturi este foarte important în înţelegerea acestui lucru, explicat pe îndelete la capitolul 8.

Corpul Uman vs. Universul

Toate energiile din corp reprezintă o adevărată încarnare a energiilor care funcționează în univers, adică orice vedem în univers la nivelul macrocosmosului se află în corpul uman la nivel microcosm și îndeplinește aceleași funcții.

Energii la nivel microcosm (Corpul Uman)	Funcții	Energii la nivel macrocosm (Univers)	Funcții
Vata (Energia kinetică)	**Mişcări**	**Vânt (Energia eoliană)**	**Mişcare**
Pitta (Energia termală)	**Reglarea căldurii**	**Soare (Energia solară)**	**Controlul temperaturii**
Kapha (Energia potențială)	**Putere**	**Luna (Energia lunară)**	**Nutriție**

Reprezentarea elementelor în ființele umane

Cele cinci elemente sunt prezente în diferite lucruri animate şi inanimate în diverse proporţii. Lucrurile animate au cele 5 elemente şi suflet, în timp ce inanimatele au doar cele 5 elemente în compoziţie.

Cele 5 elemente sunt reprezentate în fiinţele umane sub formă a 3 energii numite *„Dosha”* sau *Tri-Dosha*. Acese *dosha* pot fi numite şi Tri-Energii.

Principiul „*Tridosha*” sau Tri-energiilor

Aceasta este teoria fundamentală a Ayurvedei, adică teoria principiului *„Tridosha”* sau tri-energiilor. Acest lucru poate fi înţeles şi ca o combinaţie a *panchbhutas (Cinci elemente)* în 3, cele 3 forţe fizice şi biologice sau fiziologice care furnizează provizii pentru funcţiile metabolice şi compoziţia structurală a organismului nostru. Echilibrul acestor tri-energii este cunoscut drept o stare de sănătate, iar dezechilibrul lor înseamnă boală. Orice restabileşte acest echilibru este bun pentru sănătate. Aşadar, orice regim, exerciţiu, comportament sau medicament poate fi recomandat pentru restabilirea acestui echilibru şi restabilirea sănătăţii. Tri-energiile sunt:

Tridosha	Echivalent energetic	Elemente din compoziție
1.Vata	**Energia kinetică**	**Aer + Eter**
2.Pitta	**Energia termală**	**Foc**
3.Kapha	**Energia potențială**	**Pământ + Apă**

Relația dintre Vata, Pitta, Kapha și cele 5 elemente

Relația dintre cele 5 elemente și cele 3 energii de bază

Energie	Compoziție
Energie potențială (Kapha)	Pământ + Apă
Energie termală (Pitta)	Foc
Energie kinetică (Vata)	Aer + Eter

Aceasta reprezintă compoziţia elementară a celor 3 energii de bază care acţionează în sinergie pentru a menţine sănătatea în organism. Echilibrul lor este responsabil de menţinerea sănătăţii la nivel fizic. Cu toate acestea, există multe alte principii ale Ayurveda în următoarele capitole ale acestei cărţi care pun mare accent pe echilibrul şi coordonarea dintre axele simțuri-trup-minte-suflet pentru bunăstarea fizică, mentală, socială şi spirituală completă.

Ayu (viaţa) nu reprezintă numai durata vieţii măsurată în ani cronologici, ci şi o uniune între minte-trup-simturi şi suflet. Aşadar, mintea şi sufletul sunt de mare importanţă în Ayurveda.

2
CONCEPTUL CELOR 25 DE ELEMENTE

În capitolul anterior am învăţat despre conceptul celor 5 elemente şi 3 energii (Vata, Pitta şi Kapha). Acum vom intra în detaliu în ceea ce priveşte cele 5 elemente şi alte principii ale Ayurvedei. Vom afla cum a apărut această lume, care sunt diversele componente şi din ce este formată o fiinţă umană.

Cele 25 de elemente sunt:

1 Suflet - *Atma*

1 Natură - *Prakriti*

1 Ego - *Ahankaar*

1 Inteligență - *Buddhi*

1 Minte - *Manas*

5 Simțuri care dobândesc cunoștințe – *Limbă, Ochi, Urechi, Nas, Piele*

5 Simțuri care lucrează – *Mâini, Tălpi, Vorbire, Organe reproductive, Anus*

5 Forme subtile ale elementelor fizice (5 Tanmatras) – *Auz, Pipăit, Văz, Gust, Miros*

5 Elemente fizice – *Pământ, Apă, Foc, Aer, Eter.*

În total **25** elemente

Cum a apărut această lume:

Ayurveda crede cu fermitate în prezenţa lui Dumnezeu şi a Sufletului. Conform Ayurveda, lumea a apărut iniţial prin uniunea dintre suflet şi materia cosmică sau natură (*Prakriti*).

A implicat prima oară Sufletul (*Purusa*) şi Materia Cosmică (*Prakriti*), care s-au combinat pentru a forma inteligența (*Biddhi*).

Materia cosmică a existat iniţial în natură sub formă inertă şi se află în 3 calităţi nemanifestate: Bunătate, Pasiune, Ignoranță. Bunătatea este Sattva Guna, Pasiunea este Rajas Guna şi Ignoranţa este Tamas Guna. „*Guna*”´înseamnă calitate în limba sanscrită.

Aceste calităţi sunt prezente în natură sau materia cosmică într-o formă inertă.

Odată ce aceste proprietăţi (*Gunas*) ale Prakriti (natura) se combină cu sufletul, ele dau naştere inteligenţei şi ego-ului, care reprezintă formele active al naturii.

Inteligenţa şi Ego-ul reprezintă produsele rezultate din combinaţia dintre natură şi suflet.

Natura (*Sattva, Rajas, Tamas*) dă naştere ego-ului (Ahankaar) după ce se combină cu sufletul. Ego-ul dă naştere minţii (*Manas*), aşadar apar 3 tipuri de proprietăţi mentale, apar oameni cu minte *Sattva*, *Rajas* şi *Tamas*.

Cele trei tipuri de ego se combină pentru a forma mintea, cele 10 simţuri, cele 5 elemente subtile şi cele 5 elemente fizice.

3

LOCUL ȘI ACȚIUNEA *VATA-PITTA-KAPHA*

LOCUL ȘI ACȚIUNILE *VATA-PITTA-KAPHA*			
Energie	**Loc din corp**	**Acțiunile în stare echilibrată**	**Bolile în stare dezechilibrată**
Vata	Plămâni, laringe, intestine, nervi	Entuziasm, respirație, eforturi, mișcarea părților corpului și a intestinelor, conducerea nervilor	Paralizie, dureri ale articulațiilor, dureri corporale, obstrucționarea intestinelor, dereglări la nivel nervos, anxietate, stres, lipsă de somn
Pitta	Stomac, ficat, vezică biliară, ochi, pancreas, piele, inimă	Văz, digestie, reglarea inimii, luciul pielii, ten, aură, reacțiile chimice din corp	Boli ale pielii, aciditate, febră, probleme ale ficatului, tensiune arterială, probleme cardiace, cădere prematură a părului, cancer, acid uric
Kapha	Salivă, sucuri intestinale, lubrifianți din și din jurul articulațiilor, plămâni, inimă, creier	Imunitate, lubrifiere, afecțiune, stabilitate, putere, protejează organele	Colesterol, obezitate, diabet, astm, umflături, chisturi și tumori, lene, oboseală.

CALITĂȚILE TRI-ENERGIILOR

În cazul oamenilor, tri-energiile sunt responsabile de calităţile fizice, biologice şi mentale ale unei persoane. Toate 3 au caracteristici diferite şi îşi exprimă calităţile asupra individului. Pentru a înţelege cât mai uşor, putem spune pur şi simplu că „Vata" sau energia kinetică este precum aerul din univers, „Pitta" sau energia termală este precum focul şi „Kapha" sau energia potențială este precum pământul.

Aceste Vata, Pitta şi Kapha oferă caracterele de bază ale aerului, focului şi pământului în organism. Unele dintre calităţile tipice ale persoanelor Vată, Pitta şi Kapha sunt explicate în tabelele din capitolul următor, care vizează tipurile de organism.

Calitățile fizice și funcționale ale tri-energiilor

Vata – (Aer + Eter) – Sistemul nervos, mișcări

Vata: *Vata* sau *Vayu* este comparată în organism cu energia kinetică. Se crede că toate mişcările din univers şi din trup se întâmplă datorită acestei *„Vata*". Toate mişcările planetare,

mişcarea de revoluție a electronilor în jurul nucleului, orice se mişcă conține o componentă Vata.

Există 5 tipuri de Vata în organismul nostru.

1. ***Prana* (Vata care controlează funcţia respiratorie)**
2. ***Udana* (Vata care controlează funcţia vorbirii)**
3. ***Samana* (Vata care ajută procesul digestiv, mişcările intestinale)**
4. ***Vyana* (Vata responsabilă de mişcările corporale, circulația sângelui)**
5. ***Apana* (Vata care controlează eliberarea scaunului, urina)**

<u>Locaţia Vata în organismul nostru</u>: Conform Ayurveda, locaţia *Vata* în organismul nostru se afla în intestinul gros (colon, rect), vezica urinară, tractul urinar, coloană, coapse şi picioare.

<u>Funcţia Vata în organismul nostru</u>: Aceasta guvernează mişcarea fizică a corpului nostru, circulaţia fluidelor din organism, controlează respiraţia, stimulează excreţia sucurilor digestive, reglează mişcările peristaltice ale intestinelor. Cu alte cuvinte, se poate spune că aceasta controlează sistemul neuro-hormonal. Este considerat că neurotransmiţătorii, hormonii se deplasează de la un organ la celălalt din cauza datorită *Vata*.

<u>Emoţiile controlate de Vata</u>: Frica, stresul, anxietatea, nerăbdarea – sunt toate agravate şi, în mod general, amplificate la personalităţile Vata şi în cazul unei Vata crescute.

<u>Calităţile fizice ale Vata</u>: Vata este brută, uscată, uşoară, mobilă, răcoroasă şi subtilă.

<u>Personalităţile tip Vata</u>: Ayurveda a explicat caracteristicile fizice şi mentale ale problemelor care au o constituţie Vata ridicată.

Acestea pot fi analizate în tabelul oferit la capitolul următor.

<u>Remedii pentru dereglările Vata</u>: Masajul cu uleiuri calde, consumul intern de Ghee (unt clarifiat), somnul regulat, ierburile precum Ashwagandha, ghimbirul, chimenul, curcuma, guggul-ul, asa foetida, usturoiul, cataplasma fierbinte, rugăciunile şi meditaţiile reglează Vata.

<u>Pitta</u> – (Foc) – Metabolism şi alte reacţii chimice

***Pitta*:** *Pitta* este comparată cu energia termală din corp. Este responsabilă de toate reacţiile metabolice şi chimice din organism. Energia termică sau „focul" necesar unei reacţii chimice este „Pitta". Există 5 tipuri de Pitta în organism:

1. ***Pachak*** – *(Pachak Pitta)* ajută digestia şi se află în stomac şi în intestinul subţire.
2. ***Ranjak*** – („Ranjan" înseamnă a colora ceva). Ranjak Pitta colorează sângele, adică este responsabil de formarea sângelui în organism.
3. ***Bhrajak*** – *(Bhrajak Pitta)* este prezentă în piele şi reflecta strălucirea şi textura pielii.
4. ***Sadhak*** – *(Sadhak Pitta)* se afla în inimă. Orice anormalitate a Sadhak Pitta provoacă hipertensiune, palpitaţii şi probleme cardiace.
5. ***Aalochak*** – *(Aalochak Pitta)* se află în ochi şi este responsabilă de vedere.

<u>Locaţia Pitta în organismul nostru</u>: Conform Ayurveda, locaţia *Pitta* în organismul nostru se află în partea de mijloc a corpului, adică stomac, ficat, splină, duoden, vezica biliară, bilă, intestinul subţire, pancreas, inimă, retină, piele şi sânge.

<u>Funcţia Pitta în organismul nostru</u>: Aceasta guvernează procesul digestiv, activitatea metabolică şi enzimatică din organismul nostru.

<u>Emoţiile controlate de Pitta</u>: Furia, ambiţia, ura, dorinţa, gelozia, pasiunea şi nerăbdarea sunt amplificate în cazul personalităţilor de tip Pitta şi în cazul unei Pitta crescute.

<u>Calităţile fizice ale Pitta</u>: Pitta este fierbinte, tăioasă, iute, uleioasă şi acidă.

<u>Remedii pentru dereglările Pitta</u>: Apa proaspătă de nucă de cocos verde, toate alimentele amare, în special fructele din familia dovleacului şi legumele precum tărtăcuţa, tărtăcuţa lungă, tărtăcuţa rotundă etc. Toate legumele cu frunze verzi, merele, papaya, pepenii, fructul dragonului, ierburi precum neem, amla, katuki, sucul de aloe vera, brahmi. Ghee (untul clarificat) ar trebui folosit. Yoga şi meditaţia ajută, de asemenea, în cazul afecţiunilor Pitta.

<u>Kapha</u> – (Pământ + Apa) – Nutriție și susținere

***Kapha*:** *Kapha* este comparată cu energia potențială din organism. Conţine pământ şi apă drept elemenţi constituenţi, aşadar calităţile sunt precum pământul şi apa. Aceasta oferă stabilitate celulelor şi organismului. Responsabilitatea sa este să ţină structurile împreună, precum îmbinarea oaselor cu ligamentele şi a muşchilor cu tendoanele. Oferă stabilitate organismului şi minţii. Este responsabilă de lubrifierea articulaţiilor. În general, structurile fluide şi solide constituie "Kapha" în organism. Ţesutul adipos reprezintă, de asemenea, o formă a „Kapha” în trupurile noastre.

Există 5 tipuri de Kapha în organismul nostru:

1. ***Bodhaka*** - „*Bodhan*” înseamnă a-ţi aduce la cunoştinţă. Aceasta Kapha este prezentă în glandele salivare ale limbii şi te informează despre gustul mâncării.
2. ***Kledaka*** - *„Kledak Kapha”*ajuta digestia şi se află în stomac, poate fi corelată cu sucurile digestive. Umezeşte şi înmoaie alimentele.
3. ***Tarpaka* -** „*Tarpan*” înseamnă a oferi nutriţie şi susţinere. Are funcţii nutritive. Fluidul cerebrospinal poate fi corelat cu „Tarpak Kapha”. Şi organele de simţ îşi primesc, de asemenea, nutriţie şi susţinere de la Tarpak Kapha.
4. ***Avlambaka*** – *„Avlamban”* înseamnă a acoperi. Aceasta acoperă organele vitale precum inima şi plămânii. Poate fi înţeleasă ca straturi de lichid din şi din jurul organelor vitale care absord şocul.
5. ***Shleshaka*** – *„Shleshak”* înseamnă lubrifiant. Se află între articulaţii. Poate fi corelată cu lichidul sinovial prezent în articulaţii.

<u>Locaţia Kapha în organismul nostru</u>: Conform Ayurveda, locaţia *Kapha* în organismul nostru se află în partea superioară a corpului, adică plămâni, gât, laringe, nas, creier, ochi.

<u>Funcţia Kapha în organismul nostru</u>: Aceasta este responsabilă să ofere organismului nutriţie şi susţinere şi menţine structurile legate una de cealaltă. Funcţionează ca un agent de coeziune.

Emoţiile controlate de Kapha: Răbdarea, stabilitatea mentală, încetineală, alte abilităţi de reţinere.

Calităţile fizice ale Kapha: Kapha este răcoroasă, lipicioasă, monotonă, uleioasă şi dulce.

Remedii pentru dereglările Kapha: Din moment ce Kapha este grea, răcoroasă, monotonă, lipicioasă şi imobilă vom avea nevoie de un regim/ierburi bogate în proprietăţi subtile, calde, mobile pentru a arde Kapha. Ierburile folositoare în cazul Kapha sunt toate condimentele precum curcuma, scorţişoara, cuişoarele, ghimbirul, usturoiul, busuiocul sfânt – toate sunt bune pentru Kapha.

4

Constituția umană – Tipuri de corp sau *Prakriti*

Un alt concept unic în Ayurveda este *Prakriti* (Constituţia). Caracteristicile fizice, mentale şi de personalitate ale unei persoane se numesc „Prakriti” sau Constituţia unei persoane. *Prakriti* se clasifică la rândul său în două tipuri – fizic şi mental.

Prakriti la o persoană este determinată în momentul conceperii şi depinde de starea *doshelor* din acel moment. Oamenii se clasifică în tipuri *Vată, Pitta* şi *Kapha*. Este ceva comun ca un om să aibă calităţile uneia sau a mai multor *doshe* în personalitatea sa şi asta determină personalităţile de dosha geamănă sau tri-dosha. Cele 7 combinaţii ale doshelor, care determină următoarele tipuri de corpuri umane, se clasifică astfel:

1) Tip Vata 2) Tip Pitta 3) Tip Kapha 4) Tip Vata-Pitta 5) Tip Pitta-Kapha 6) Tip Vata-Kapha 7) Tip Vata-Pitta-Kapha

Aspectul fizic al oamenilor conform *Prakriti (Predominanța Dosha):*

Caracter fizic	Vata	Pitta	Kapha
Constituție	Slabă, înaltă	Medie	Mare, robustă
Mișcări corporale	Neliniștite, mobile	Moderate	Calme, încete
Greutate	Joasă	Moderată	Crescută
Ochi	Greoi, uscați, mici	Ageri, strălucitori	Luminoși, mari
Unghii	Fragile, uscate	Moi, roz	Moi, albe
Piele	Uscată, dură, rece, tocită	Moale, uleioasă, caldă	Groasă, rece, umedă
Dinți	Proeminenți, inegali	Îngălbeniți, egali	Puternici, egali, albi
Păr	Închis la culoare, uscat, subțire	Moale, uleios	Dens, umed, ondulat
Sete	Variabilă	Excesivă	Minimă
Apetit	Variabil	Bun	Minim
Somn	Perturbat	Liniștit	Adânc
Dorință sexuală	Variabilă, excitare imediată	Excesivă, excitare moderată	Controlată și echilibrată, excitare susținuta lent
Vigoare	Minimă	Moderată	Excelentă

Caracteristici mentale/psihologice ale peroanelor cu diferite *Prakriti (Dominanța Dosha):*

Nr.	Caracteristică	Prakriti Vata	Prakriti Pitta	Prakriti Kapha
1.	Memorie	De termen scurt	Bună	De termen lung
2.	Temperament	Nervos, nesigur, entuziast	Determinat, optimist	Rezervat, timid
3.	Vise	Cădere, zbor	Foc, violență	Romantic, pașnic
4.	Stări	Oscilante	Agitate	Schimbări lente
5.	Creativitate	Creativ	Logic, tehnic	Antreprenor
6.	Hobbi-uri	Călătorii, artă, filosofie	Sport, politică, luxuri	Liniștit, tacticos
7.	Managementul financiar	Sărac, generos, cheltuitor	Moderat, cumpăra obiecte de lux	Cheltuieli planificate excelent
8.	Minte	Neliniștită, nerăbdătoare, imaginativă, decizii pripite	Agresivă, inteligentă, ascuțită și isteață	Calmă, lentă, are nevoie de timp pentru a decide

5

Conceptul țesuturilor, canalelor și al Ojas

Dhatus – Cele 7 țesuturi

Ţesuturile sunt indicatori importanţi ale diverselor simptome şi manifestări ale bolii. Aşadar, cunoştinţele despre ele sunt importante. Conform Ayurveda, există 7 straturi de ţesuturi sau „*Dhatus*” în corpul nostru. Ele reprezintă elementele constructive, de susţinere. Siguranţa acestor ţesuturi este afectată direct în cazul în care „*Vata-Pitta-Kapha*” este dezechilibrată. Sănătatea acestor ţesuturi poate fi păstrată prin menţinerea echilibrului *doshelor* printr-un regim corespunzător, exerciţiu, nutriţie şi programe de întinerire. Cele ce urmează sunt „*Dhatus*”, care sunt corespondentul:

Rasa - Plasmă
Rakta - Sânge
Mamsa – Țesutul muscular
Meda – Țesutul adipos
Asthi - Oase
Majja – Măduva osoasă și țesutul nervos
Shukra și Artava – Sperma și descărcările menstruale / reproductive feminine.

Toate ţesuturile primesc nutriţie prin alimentele pe care le consumăm. Aceste ţesuturi oferă sprijin şi nutriţie organismului şi îl susţine. Ţesuturile menţionate mai sus se formează în corp în aceeaşi ordine din cauza alimentelor pe care le consumăm.

Cele 7 ţesuturi sunt formate, de asemenea, din 5 elemente ca oricare alt lucru din acest univers. În timpul digestiei, mâncarea este convertită în suc nutritiv *(Aahar Rasa)* şi deşeuri materiale *(Malas)*. Toate ţesuturile sunt formate din acest suc nutritiv numit *Aahar Rasa*.

Srotas – Canalele din organism

Canalele care traversează aceste ţesuturi, care poartă oxigen *Aahar Rasa* (suc nutritiv rezultat după digestie), tri-energii, nutrienţi, sânge, hormoni, deşeuri şi toxine se numesc *„Srotas”* în Ayurveda. Conform Ayurveda, cunoştinţele despre acestea sunt, de asemenea, foarte importante pentru a înțelege procesul bolii.

Canalele limfatice, capilare, bronhiole sau alveole, intestinele, tractul urinar şi alte canale de transport din organism reprezintă toate *Srotas*. Blocarea acestor canale cu endotoxine *(Ama)* reprezintă o cauză importantă a majorităţii bolilor. Blocarea acestor canale împiedică funcţionarea corespunzătoare a organismului şi duce la acumularea de toxine, precum şi la dezechilibrul tri-energiilor. O cauză majoră a blocajelor din canale o reprezintă enxotoxinele (*Ama*), care se formează datorită unei digestii slabe, aşadar tratamentul începe de la digestia endotoxinelor. Acest lucru se realizează prin îmbunătăţirea focului digestiv şi a focurilor ulterioare din ţesuturi prin folosirea ierburilor, a curăţării interne, postului, detoxifierii, a metalelor, mineralelor şi schimbarea stilului de viaţă. Uneori canalele sunt complet obstrucţionate sau afectate. Restabilirea lor devine foarte dificilă sau ireversibilă. Curăţarea internă *(Panchkarma)* oferă un ajutor semnificativ în aceste cazuri.

Ojas – Esența tuturor țesuturilor din corp

Ojas reprezintă esenţa celor 7 ţesuturi formată după digestia mâncării. Unii autori au descris *Ojas* ca fiind al 8-lea ţesut. *Ojas* reprezintă nectarul vieţii şi este, într-adevăr, esenţa celor 7 ţesuturi. Sushruta – un chirurg din antichitate – a spus că *Ojas* pare să semene cu „Ghee” (unt clarifiat) care se găseşte în lapte dar nu este vizibil; Ojas este prezentă în mod asemănător în toate ţesuturile din corp într-o formă foarte subtilă şi nu poate fi văzută.

Este la fel ca lampa de ulei cu fitil de bumbac. Lampa continuă să ardă în timp ce bumbacul se îmbibă cu uleiul din lampă. Nu se poate vedea, însă uleiul într-adevăr arde.

Deşi *Ojas* se află în tot organismul, locaţia sa specifică este inima. La fel cum ţesuturile primesc nutriţie din alimente, un stil de viaţă şi comportament regulat, în mod asemănător şi *Ojas* primeşte nutriţie de la aceşti factori. *Ojas* reprezintă fluidul care oferă energie vitală. Poate fi comparat, de asmemenea, cu imunitatea din corp sau puterea interioară din organism.

Ojas susţine forţa vitală din corp. Epuizarea acestei *Ojas* face ca foarte multe boli să atace împreună. Epuizarea *Ojas* poate fi corelată, de asemenea, cu bolile din prezent precum SIDA şi imunosupresia, presiunea asupra măduvei osoase etc. care provoacă o scădere uriaşă a vitalităţii sau imunităţii.

Exista 2 feluri de *Ojas* în organismul nostru:

1. *Para Ojas* („Par” înseamnă că nu este la îndemână sau dincolo de percepție)
2. *Apara Ojas*

1. Para Ojas – Această *Ojas* are o cantitate fixă în organism. Ea reprezintă forţa vitală a organismului, aşa cum este descris în multe texte Ayurvedice antice. Mulţi savanţi au ajuns la concluzia că pierderea acestei *Ojas* pentru o fracţiune de minut poate provoca moartea imediată a unei persoane. S-a ajuns şi la concluzia că este în mod inerent legată de sufletul sau conştiinţa individului.

Aceasta se află în inima unei persoane. Veştile şocante, durerea imensă, pierderea unei persoane sau o lovitură la inimă pot duce la epuizarea imediată a *Para Ojas* şi la o moarte imediată.

2. Apara Ojas – Aceasta *Ojas* circulă prin tot corpul şi are o cantitate mai mare decât cea a *Para Ojas*. Starea de sănătate depinde, de asmenenea, de cantitatea de *Apara Ojas* şi orice scădere a cantităţii de *Apara Ojas* duce la boli. *Ojas* este prezentă în toate ţesuturile şi reducerea cantităţii le poate slăbi. Mușchii se micșorează şi se pierd. Grăsimile dispar. Ochii nu mai strălucesc. Faţa devine uscată şi nu străluceşte. Auzul, văzul şi gustul sunt afectate. Individul atrage multe boli în mod rapid.

6

Conceptul „Agni” – Focul dinăuntrul corpului

Ayurvarnobalm swasthyutsahoncharyoprabha

Ojastejoagnayah praanachyokta dehagnihetuka. Charak Chi. 5/3

Agni (Focul) este motivul pentru care există Viață, complexitate, putere, sănătate, energie, strălucirea pielii, structură, imunitate, țesut, focuri metabolice și forță de viață.

În acest fel a explicat Charaka – savant antic al Ayurveda – importanța pe care o are *„Agni”* într-un singur vers şi putem observa că „Agni” este foarte important pentru menţinerea sănătăţii. Deşi există 13 tipuri de „focuri” în organism, cel mai important este focul digestiv. Focul care găteşte mâncarea şi o transformă în suc. Dacă alimentele sunt digerate corespunzător se numeşte nectar sau *„Rasa”* şi, dacă rămân nedigerate sau negătite din cauza unui foc digestiv afectat, se formează un suc toxic numit *„Ama”* sau endotoxine sau *Aam Rasa*. Această *„Ama”* este o substanţă lipicioasă care provoacă rigiditatea diverselor organe şi blochează canalele; obstrucţionează fluxul neurotransmiţătorilor, a hormonilor şi a tuturor celorlalte. Conform Ayurveda, aceasta încetineşte sistemul şi este cauza tuturor bolilor autoimune.

Conceptul *„Agni”* este un concept foarte unic descris în Ayurveda. Acest *„Agni”* nu este *„Pitta”* (energia termală). Pitta nu ar trebui asemuit cu Agni, ci mai degrabă văzut ca un foc reprezentativ din organism. „Pitta” trebuie înţeleasă ca energia termică sau energia termală care reprezintă elementul focului, în timp ce *Agni* reprezintă forţa vieţii sau focul vieţii. Am observat deseori că mai există puţină speranţă din momentul în care focul acestei vieţi se stinge traptat. Aşadar, Agni poate fi văzut ca „focul vieţii”.

Există 13 tipuri de *„Agnis”* în organismul nostru:

1 Foc digestiv (*Jathr-Agni*)

7 Tipuri de focuri corespunzătoare țesuturilor (*Dhatu-Agni*)

5 *Bhootagni* (5 focuri elementare de bază)

Din cele 13 tipuri, focul digestiv este cel mai important. Focul converteşte (găteşte) alimentele în „*Rasa* sau *Suc*” sau nutrienţi vitali pentru organism. Mâncarea digerată face primul ţesut „*Rasa*” (văzut aici că plasmă) cu ajutorul din partea „*Rasa-Agni*” şi apoi ţesutul Rasa este transformat în ţesut de sânge (*Rakt Dhatu*) de către „Raktagni” şi, în mod asemănător, ţesuturile consecutive se formează prin corespondentul „Agnis”.

Practic, focul digestiv afectat reprezintă cauza majorităţii bolilor. Atunci când oamenii mănâncă alimente stătute, presate şi ambalate, prea multă mâncare, *Agni* este perturbat. După aceea, *Agni* nu este capabil să digere mâncarea corespunzător, ducând la fermentarea mâncării şi formarea de *„Ama”*. Conform Ayurveda, *„Ama”* reprezintă cauza majorităţii bolilor autoimune.

Acestea fiind spuse, pentru a preveni şi a trata majoritatea bolilor, ar trebui să avem în vedere şi conceptul de *Agni*. Plantele şi alimentele care conţin elementul de foc precum ghimbirul, ardeiul, usturoiul, curcuma, alcoolul, mâncarea picantă au în general tendinţa de a spori *Agni*. Aşadar, aceste ierburi simple precum ghimbirul, curcuma şi altele pot fi foarte folositoare în tratarea bolilor autoimune fatale datorită elementului de foc pe care îl conţin şi abilităţii lor de a aprinde focul digestiv şi alte focuri.

Produsele alimentare care conţin foc nu ar trebui consumate când există un dezechilibru al „Pitta”. Înainte de a le folosi ar trebui să avem în vedere dezechilibrul anumitor energii.

Patru variante ale focului digestiv

Dezechilibrul *doshelor* afectează funcţia tuturor sistemelor şi a *Agnis*. Focul digestiv este, de asemenea, afectat datorită acestui dezechilbru al tri-energiilor, care duce la apariţia variantelor de foc digestiv.

Prima variantă – *Visham Agni* (Stare dezechilibrată a focului digestiv)

În acest stadiu, *Agni* nu este stabil. Uneori o persoană simte o foame intensă şi alteori nici nu vrea să mănânce. Acest tip de *„Agni”* este provocat de excesul de *„Vata”* (elementul de aer). Simptomele unei stări dezechilibrate a focului digestiv includ tonalităţi ale foamei, constipaţie, distensie abdominală, formarea de gaze şi, uneori, dureri ale abdomenului.

A doua variantă – *Teekshan Agni* (Foc intens)

În acest stadiu, *Agni* este prea intens din cauza excesului de energie *„Pitta”* (elementul de foc). Acest lucru este comun la persoanele care au o personalitate de tip *Pitta*. Focul digestiv este hiperactiv şi metabolismul este sporit. Oamenii pot consuma şi digera cantităţi mari de alimente într-o perioadă scurtă de timp. Celelalte simptome sunt setea excesivă, arsurile şi gura uscată.

A treia variantă – *Manda Agni* (Foc redus)

Focul digestiv este redus din cauza agravării energiei *„Kapha”*(apă + pământ). În acest stadiu, persoana nu poate digera nici măcar cantităţi reduse de alimente. Nu îi place să mănânce nimic. Celelalte simptome sunt greaţa, vărsăturile, greutatea în organism, letargia, limba încărcată.

Manda Agni (focul redus) este responsabil de indigestie şi duce la fermentarea alimentelor reziduale rămase în intestine. Acest proces duce la formarea de endotoxine sau „Ama”. *„Ama”* poate provoca o sumedenie de boli îngrozitoare, inclusiv afecţiunile autoimune. Din acest motiv focul digestiv redus sau indigestia reprezintă cauza majorităţii afecţiunilor.

A patra variantă – *Sama Agni* (O stare echilibrată a focului)

În această variantă, focul este în stare echilibrată şi tri-energiile sunt în stare echilibrată. Alimentele sunt digerate uşor şi nutrienţii sunt asimilaţi într-o cantitate adecvată. Sănătatea optimă poate fi păstrată prin menţinerea acestui stadiu.

Rolul postului în menţinerea sănătăţii:

Postul reprezintă o metodă adoptată în naturopatie pentru a elimina otrăvurile din organism. În Ayurveda scrie că, în absenţa mâncării, focul digestiv arde endotoxinele înainte de a arde ţesuturile. Din acest motiv recomand să ţineţi post cel puţin o dată pe săptămână pentru a scăpa de toxinele (*Ama*) din organism.

Conceptul „Ama” (Endotoxine)



- *„Ama”* îşi are originea în particulele toxice nedigerate corespunzătoare care înfundă canalele din organism. Unele dintre aceste canale sunt fizice (*Srotas*) şi includ intestinele, sistemul limfatic, arterele şi venele, capilarele şi tractul genitourinar. Altele sunt canalele non-fizice numite *„Nadis”* prin care curge energia. *„Ama”* blochează toate canalele din organism.
- *Ama”* este cauza de bază a bolilor autoimune, a colesterolului accelerat şi a formării plăcii, a digestiei necorespunzătoare, acumulării de acid uric, uree, creatinină şi alte endotoxine.
- Alimentele bogate în grăsimi saturate, regimurile bogate în proteine şi tulburarea funcţiei hepatice duc la formarea de *„Ama”*.
- Focul digestiv redus sau *„Mand-Agni”* reprezintă cauza de bază a formării de *„Ama”*.

Termenul folosit în Ayurveda este *„Aam-ras”*. *„Ras”* înseamnă literalmente „suc” în limba hindi. Substanţa lipicioasă nedigerată precum sucul, rămasă după digerarea necorespunzătoare, se numeşte *„Aam-ras”* în Ayurveda. Conform Ayurveda, acest *„Aam-ras”* reprezintă cauza tuturor bolilor autoimune. Se răspândeşte în corp ajutat de *„Vata”* şi alte fluide care circulă în organism şi blochează toate canalele prin care corpul îşi obţine nutriţia, elimină toxinele şi hormonii. Aşadar, traficul metaboliţilor din organism nu pot intra şi ieşi din celule. Este un fel de strat lipicios care se lipeşte de articulaţii şi celule şi trebuie să fie digerat de *„focul Dhatus” (ţesuturi)* pentru că a ajuns dincolo de focul digestiv.

Ama afectează funcţionarea organului sau a sistemului în jurul căruia se strânge. Simptomele sunt uneori diferite în funcţie de diferitele sisteme sau organe implicate. Prezenţa Ama în intestine poate provoca Sindromul Colonului Iritabil şi, în articulaţii, poate provoca Artrită Reumatoidă sau Spondiloză Anchilozantă.

Oamenii care nu au stiluri de viaţă obişnuite sunt mai predispuşi la formarea de *Ama*. Toxinele, drogurile, poluanţii, alimentele grele, fast food-ul, alimentele ambalate etc. pot duce la formarea de Ama.

Plantele care conţin elementul de foc în constituţie sunt folositoare în digerarea acestei *Ama*. Stratul lipicios este rupt sau îndepărtat prin folosirea ierburilor şi a condimentelor precum piperul negru, piperul lung, ghimbirul, curcuma etc.

„Ama” are proprietăţi de greutate, imobilitate, lâncezeală, lipiciozitate. *Ama* este uneori atât de blocată în canalele organismului încât devine aproape imposibil de îndepărtat cu ajutorul ierburilor şi a altor medicamente ayurvedice, iar echilibrul tri-energiilor este afectat, ducând la boli complicate. În aceste condiţii, echilibrul poate fi restabilit doar prin curăţare intestinală intensă, împreună cu preparate ayurvedice herbo-minerale. *Ama* şi alte toxine acumulate sunt îndepărtate prin curăţarea internă completă sau detoxifierea organismului prin 5 metode de curăţare. Acestea se numesc *„Panch-karma”*. *Panch* înseamnă cinci şi *Karma* înseamnă acţiuni. Metodele de purificare sunt explicate mai departe la metodele de vindecare în Ayurveda.

Conceptul celor Şase Gusturi (Rasa)

Toate elimentele, ierburile şi medicamentele au 6 Gusturi şi sunt compuse din 5 elemente de bază.

Gust	Compoziție	Exemplu	
Dulce	**Pământ + Apă**	Unt clarifiat, mango, banană, lapte	
Acru	**Pământ + Foc**	Iaurt, lămâie, portocală, caşcaval, oțet	
Sărat	**Apă + Foc**	Sare de mare	
Picant	**Aer + Foc**	Alimente picante, piper negru, ghimbir, chimion	
Amar	**Aer + Eter**	Tărtăcuță amară, neem	
Astringent	**Aer + Pământ**	Spanac, linte, guava	

Legea universală a naturii spune că focul produce căldură şi apa produce răcoare. Apa sau materia construieşte materia. Ayurveda se bazează pe legi ale naturii asemănătoare. În sanscrită este explicat aşa:

„Sarvada sarv bhavanam, samaya vridhi karnam, hraas hetu vischesch".

Proprietăţile similare întotdeauna sporesc proprietăţile similare şi motivul scăderii unei proprietăţi este o proprietate opusă.

Toate alimentele pe care le consumăm au 6 tipuri de gusturi: dulce, acru, sărat, picant, amar şi astringent. Toate aceste gusturi au în compoziție elemente de bază. Vezi tabelul pentru compoziţia fiecărui gust.

De exemplu, alimentele dulci şi ierburile au în compoziţia elementară pământ şi apă şi vor spori proprietăţile apoase din organism. Pământul este prezent în organism prin materia solidă precum grăsimile, ţesuturile de legătură şi alte structuri solide. Apa reprezintă toate fluidele. Aşadar pământul şi apa (alimentele dulci) vor spori bolile *Kapha* (Pământ + Apă) precum obezitatea, colesterolul ridicat, blocarea arterelor coronare, hipotiroidismul,

lâncezeala, letargia, greutatea deoarece toate sunt caracteristici ale pământului şi apei. Untul, mango, zahărul, banana, burgerii îndulciţi, pâinea, pizza, băuturile răcoritoare reprezintă exemple ale gustului dulce.

Relația dintre cele 6 Gusturi (Rasa), cele 6 elemente și cele 3 energii

Cele 6 gusturi influențează direct tri-energiile, în funcție de compoziția lor elementară:

Gust	**Compoziție**	**Efectul asupra tri-energiilor** **E.K. = Energie Kinetică *(Vata)*** **E.T. = Energie Termică *(Pitta)*** **E.P. = Energie Potențială *(Kapha)***		
Dulce	Pământ + Apă	E.K. = ⬇	E.T. = ⬇	E.P.= ⬆
Acru	Pământ + Foc	E.K. = ⬇	E.T. = ⬆	E.P.= ⬆
Sărat	Foc + Apă	E.K. = ⬇	E.T. = ⬆	E.P.= ⬆
Iute	Aer + Foc	E.K. = ⬆	E.T. = ⬆	E.P.= ⬇
Amar	Aer + Eter	E.K. = ⬆	E.T. = ⬇	E.P.= ⬇
Astringent	Aer + Pământ	E.K. = ⬆	E.T. = ⬇	E.P.= ⬇

Cum provoacă gusturile boli

Gust	Compoziție	Boli
Dulce	**Pământ + Apă** **Kapha**	Obezitate, diabet, colesterol ridicat, tumori, indigestie
Acru	**Pământ + Foc** **Kapha, Pitta**	Tensiune arterială, colesterol, boli sanguine, edem
Sărat	**Foc + Apă** **Pitta, Kapha**	Probleme cu pielea, aciditate
Iute	**Aer + Foc** **Vata, Pitta**	Aciditate, arsuri, probleme cu pielea
Amar	**Aer + Eter** **Vata**	Uscăciune, slăbiciune, dureri corporale
Astringent	**Aer + Pământ** **Vata, Kapha**	Gaze la stomac, obstrucționarea canalelor, constipație

Cum vindecă gusturile

Ierburi	Gust	Compoziție	Folositor pentru:
Sparanghel, lemn dulce	**Dulce**	**Pământ + Apă** **Kapha**	Slăbiciune, lipsă de energie, vigoare, aciditate
Măcriș (Changeri)	**Acru**	**Pământ + Foc** **Kapha, Pitta**	Lipsa apetitului, hemoroizi, indigestie
Sare	**Sărat**	**Foc + Apă** **Pitta, Kapha**	Lipsa apetitului, indigestie, hemoroizi, crampe
Piper, ghimbir	**Iute**	**Aer + Foc** **Vata, Pitta**	Colesterol, diabet, obezitate, hipotiroidism, letargie
Neem, tărtăcuță amară	**Amar**	**Aer + Eter** **Vata**	Probleme cu pielea, diabet, colesterol, obezitate
Ashoka, Kutza	**Astringent**	**Aer + Pământ** **Vata, Kapha**	Sângerare puternică, scaune moi, ulcer care se prelinge

9

Conceptul proprietăților fizice inerente (*Gunas*) ale materiei

Conceptul proprietăților fizice inerente (*Gunas*) ale materiei

- ***Gunas*** reprezintă proprietatea inerentă a materiei, Gunas (proprietățile) au o legatură incasabilă cu materia.



De exemplu:

i) Mirosul este o proprietate inerentă a unei flori.

ii) Fibra are o legatură incasabilă cu materialul, nu poate fi separată de material fara a-l distruge.

iii) Toată materia, inclusiv ierburile, au proprietăți inerente precum greutatea, ușurința, răcorirea, simplitatea, iuțimea, uscăciunea, dulceața, duritatea etc.

Legătura dintre un trandafir şi parfumul său este incasabilă. Mirosul dispare doar dacă trandafirul nu mai este trandafir. Îşi schimbă starea elementară după ce se degradează în timp.

În mod asemănător, ierburile au anumite proprietăţi care le sunt inerente. Acestea sunt greutatea, uşurinţa, răcorirea, simplitatea, uscăciunea etc. Aceste *Gunas* sunt 20 în total şi influenţează organismul nostru în acelaşi mod. Să presupunem că utilizăm o plantă cu *Gunas* uscat, răcoros şi uşor – atunci vom experimenta în organism efectele sale sub formă de uscăciune, răcorire şi uşurinţă.

Ghimbirul este uscat şi iute prin natură şi, dacă îl consumăm, simţim căldură şi uscăciune în corp. Ghimbirul agravează Pitta (Foc) din organism deoarece are în compoziția elementară foc şi provoacă uscăciune şi căldură, deoarece are căldură şi uscăciune drept proprietăţi inerente.

Proprietățile inerente ale materiei și compoziția lor elementară

Proprietate	Compoziție	Proprietate	Compoziție
Greutate	Pământ	Ușurință	Aer, Foc, Eter
Răcorime	Apă, Aer	Căldură	Foc
Onctuozitate	Apă	Non-onctuozitate	Aer, Foc
Simplitate	Pământ, Apă	Iuțime	Foc
Imobil	Pământ	Mobil	Aer
Delicatețe	Apă, Eter	Duritate	Pământ
Claritate	Pământ, Aer, Foc	Vâscozitate	Apă
Finețe	Eter	Asprime	Aer, Foc
Subtilitate	Foc, Aer, Eter	Masivitate	Pământ
Soliditate	Pământ	Fluiditate	Apă

Acestea sunt proprietăţile care influenţează, de asemenea, şi modul în care ierburile sau regimul vor acţiona în organismul nostru în procesul de vindecare sau provocare a bolii. Aceste „gunas" pot echilibra sau dezechilibra tri-energiile în funcţie de compoziţia lor elementară.

Proprietăţile tri-energiilor pot fi corelate cu „Gunas" conform următorului tabel:

Vata	Pitta	Kapha
Uscat	Iute	Onctuos
Ușor	Înțepător	Imobil
Mobil	Nu la fel de dur ca Vata	Simplu
Dur	Fin	Greu
Subtil	Umed	Fin
Rece	Moale	Masiv
Clar	Mai lent decât Vata	Dezgustător
Delicat	Mai greu decât Vata	Foarte stabil și lent

Acestea fiind spuse, alimentele şi ierburile care sunt uşoare, uscate, reci vor spori elementul de Aer şi Eter *(Vata)* din organism, în timp ce alimentele şi ierburile iuţi şi înţepătoare vor spori *Pitta* sau elementul de Foc din corp, cum ar fi condimentele. Alimentele şi ierburile bogate în *Kapha* sunt dezgustătoare, masive, simple, groase şi grele şi acestea sporesc elementele de Apă şi Pământ *(Kapha)* din corpul nostru.

10

Virya – Potență (Ierburi reci - calde)

Anumite ierburi vindeca prin *Rasa* (gusturi), altele prin *Gunas* (proprietăţi inerente), altele prin *Virya* (alcaloizi potenţiali sau activi), altele prin *Vipaka* (compoziție elementară schimbată după digestie) şi altele prin *Prabhava* (efectul natural înnăscut). *Virya* este termenul creat de anticii *ayurvedacharyas* pentru potența plantei. Planta poate produce căldură sau răcoare în organism. Acestea fiind spuse, există două feluri de *Virya* conform majorității experţilor în Ayurveda, Caldă şi Rece. Toate ierburile pot fi clasificare drept calde sau reci în funcţie de potenţa lor. Potența este decisă de efectul pe care planta îl produce în corp. De exemplu, ghimbirul produce căldură în organism, aşadar se înţelege din efectul său că ghimbirul este cald. Alte ierburi care sunt calde în potență sunt, în mod similar, curcuma, usturoiul, busuiocul sfânt (Tulsi). Acestea se numesc ierburi *„Virya Calde”*. Există şi alte ierburi care au un efect rece asupra corpului, numite ierburi *„Virya Reci”*. Lemnul de santal, neemul, trandafirul, vetiverul, nardul (Jatamansi), coriandrul au o potență rece, aşadar se numesc ierburi *„Virya Reci*”.

Ierburile Virya reci au elemente reci în compoziție. Apa şi aerul sunt elemente reci, în timp ce ierburile care au o potență caldă conţin elementul de foc în constituţie, aşadar ierburile acţionează conform compoziției lor elementare.

Ierburile „Virya reci” sunt utile în bolile provocate de un nivel ridicat al Pitta (foc). Arjuna, neemul, nardul, shankhpushpi sunt utile în bolile Pitta precum tensiunea arterială, hiperaciditatea, probleme ale pielii, boli ale ficatului.

Ierburile „Virya calde” ajută în cazul bolilor provocare de Kapha (apă + pământ) şi Vata (aer + eter). De exemplu, acestea sunt utile în condiţii dureroase, pentru umflături, tumori, obezitate, colesterol, diabet, constipaţie, edem.

Acestea sporesc căldura în organism şi folosirea lor excesivă poate duce la sporirea energiei de foc din organism. Guggulul, tămâia (Boswellia), curcuminul, ghimbirul, usturoiul sunt ierburi *Virya calde*. Usturoiul este folositor în cazul colesterolului, dar majoritatea pacienţilor care suferă de colesterol ridicat suferă, de asemenea, şi de o tensiune arterială ridicată, aşa că folosirea usturoiului la pacienţii cu tensiune arterială nu este o idee bună, deoarece tensiunea arterială este o boală provocată de un dezechilibru al Vata (aer + eter) şi Pitta (foc).

11

Vipaka – Compoziție elementară după digestie sau proprietatea metabolică

Majoritatea ierburilor îşi menţin, de obicei, componentele elementare după digestie. De exemplu, ghimbirul are un gust înţepător (aer + foc) şi îşi menţine aceeaşi compoziţie elementară după digestie. Compoziţia elementară după digestie este numită în Ayurveda drept *„Vipaka”* (proprietatea metabolică).

După digestie, toate ierburile sau alimentele vor avea fie efecte anabolice (*Santarpan*), fie efecte catabolice (*Aptarpan*). Ierburile şi alimentele care au efecte anabolice sau sporesc grosimea, greutatea, puterea, vitalitatea şi netezimea în organism sunt considerate a avea „Vipaka dulce”, iar ierburile care au efecte catabolice sau reduc greutatea corporală, provoacă lejeritate, scădere în greutate şi uscăciune în corp sunt considerate a avea „Vipaka înţepătoare”. Dulcele poate fi numit *„Madhut”* şi înţepătorul poate fi numit *„Katu”* în sanscrită.

În multe cazuri, după digestie, apare o schimbare în compoziţia elementară a multor ierburi care erau prezente înainte de digestie. Anumite ierburi conţin apă şi pământ, în timp ce altele conţin aer şi eter. Compoziţia lor elementară se poate schimba după ce trec prin procesul de digestie şi se comportă conform compoziției elementare schimbate.

De exemplu, coacăzul indian are un gust acru (Rasa) şi acrul are pământ şi foc în compoziţia elementară însă, după digestie, contituenții săi elementari se schimbă în pământ şi apă. Acest lucru este de înţeles deoarece coacăzul indian oferă nutriţie şi are efecte anabolice asupra organismului, chiar dacă are în compoziție un foc distructiv (gustul acru). Aşadar se înţelege din efectele anabolice şi nutritive ale coacăzului indian că „Vipaka” sa este dulce. Asta înseamnă că i s-a schimbat compoziţia elementară de la pământ şi foc la pământ şi apă (dulce). A devenit dulce şi va avea efecte nutritive şi de susţinere ale pământului şi apei în organism.

În mod asemănător, Ashwagandha (aer + eter) are un gust amar, însă Vipaka sa este dulce. Din această cauză Ashwagandha are efecte nutritive, din cauză că are o Vipaka sau o compoziție elementară schimbată după digestie dulce.

Există atât de multe ieburi care au o compoziție elementară diferită după digestie. Tinospora cordifolia (*Giloy*) are un gust amar (Rasa), o potență caldă (Virya), însă compoziția sa elementară se schimbă după digestie în pământ şi apă (dulce), astfel are o „Vipaka dulce”.

Iată câteva exemple ale unor ierburi care au o compoziție elementară (Vipaka) schimbată după digestie:

Nr. Crt.	Denumirea în latină	Denumirea în română	Denumirea în sanscrită/ indiană	Rasa (Componentele elementare înainte de digestie)	Vipaka (Componentele elementare după digestie)	Efectele asupra organismului
1	**Emblica officinalis**	**Agris**	**Amla**	**Acru (pământ + foc)**	**Dulce (pământ + apă)**	**Nutritive, de susținere**
2	**Withania somnifera**	**Cireș de iarnă**	**Ashwa-gandha**	**Amar, înțepător (aer + foc)**	**Dulce (pământ + apă)**	**Nutritive, de susținere**

Acestea fiind spuse, există ierburi care au o compoziție elementară diferită înainte de digestie care se modifică după digestie. Compoziția elementară schimbată poate fi determinată după ce se observă efectele plantei respective asupra organismului.

12

Prabhava – Efectul natural înnăscut

Există anumite ierburi care se află dincolo de explicaţia mecanismelor de acţionare prin gustul lor (*Rasa*), proprietăţile inerente (*Guna*), potență (*Virya*), compoziție elementară schimbată după digestie (*Vipaka*).

Mecanismul lor de acţionare poate fi explicat prin alt concept cunoscut ca „Prabhava". Prabhava poate fi înţeleasă şi ca efectul natural înnăscut al plantei asupra organismului. În Ayurveda a fost descrisă ca o putere „divină" specială din plantă care se află dincolo de înţelegerea minţii umane şi a ştiinţei moderne.

Termenul de „Prabhava" poate fi, de asemenea, înţeles şi explicat de unii dintre experţii moderni în Ayurveda ca „principiul activ sau fito-chimicalele" regăsite în plante. Conform studiilor moderne, ierburile acţionează datorită principiilor active prezente în interiorul lor.

De exemplu, curcuma este eficientă datorită curcuminoizilor din compoziție. Guggul-ul este eficient din cauza guggulosteronilor din compoziție. Isopul de apă (Brahmi) este folositor din cauza bacopoziților pe care îi conţine. Arjuna este eficientă din cauza glicozidelor şi a altor flavonoide prezente în compoziție.

Cu toate acestea, conform principiilor de bază ale Ayurveda, această teorie a fito-chimicalelor active nu ar trebui să fie considerată singurul principiu al eficienţei acestei plante.

Există ierburi care conţin anumite fito-chimicale, însă nu sunt eficiente doar pentru o singură afecţiune, ci pentru mai multe. Mecanismul de acţionare nu poate fi explicat prin gust, proprietăţi inerente, potență sau prin fito-chimicalele prezente în acea plantă, însă acea plantă totuşi acţionează în anumite afecţiuni specifice. Acea putere divină se numeşte *„Prabhava"* în Ayurveda. Savanţii noştri încă nu au reuşit să descopere mulţi micronutrienţi, vitamine şi alte principii active prezente în multe alimente şi ierburi responsabile de acţiunea lor.

În prezent extragem fito-chimicalele concentrate din acele ierburi şi descoperim că, deşi sunt eficiente, pot avea efecte secundare în anumite cazuri.

În această lume modernă trebuie să ne schimbăm perspectiva. Dumnezeu a creat atâtea lucruri misterioase care încă necesită timp pentru a fi înţelese. Deşi am făcut multe cercetări asupra tututor lucrurilor, încă nu suntem capabili să cercetăm toate fito-chimicalele, elementele, vitaminele şi toţi mitronutrienții de care are nevoie corpul nostru. Cercetările noastre se schimbă la fiecare 10-15 ani. Doza zilnică recomandată (valorile DZR) ale diferitelor vitamine şi minerale se tot schimbă cu timpul.

Ayurveda nu se schimbă. Are diferite legi care nu se schimbă cu timpul. Se bazează pe legi ale naturii, care sunt eterne. Neemul este amar şi va rămâne amar pentru totdeauna. Aloe vera este, de asemenea, amară şi va rămâne mereu amară şi va continua să se comporte conform compoziției elementare a gustului (Rasa), proprietăţilor inerente (Gunas), potenței (Virya), compoziției elementare după digestie (Vipaka) şi efectului natural înnăscut (Prabhava) pe care le deţine. Este atât de simplu.

Acesta este motivul pentru care Ayurveda ne-a tot îndemnat să folosim planta ca un întreg. Poate nu vom şti niciodată care vitamină, fito-chimicale sau micronutrienți există în natură, însă ştim cu siguranţă care gusturi, proprietăţi inerente, potență şi compoziție elementară provoacă efectul.

Aceste fito-chimicale prezente în plante nu ar trebui să fie extrase din ierburi pentru a fi folosite de unele singure. Dacă se întâmplă asta, potența lor poate creşte, însă se pot amplifica şi efectele secundare, cum se întâmplă în cazul medicamentelor sintetice. În opinia mea, o fito-chimicală este, de fapt, un medicament sintetic care acţionează mai repede, însă ar trebui supravegheat de un expert în Ayurveda.

Aşadar, conform Ayurveda, „Prabhava" nu ar trebui înţeleasă doar prin fito-chimicalele prezente în organism, ci şi ca ceva care nu poate fi explicat prin parametrii moderni.

„Purnamadah purnimidam purnat purna muducyate

Purnasya purnamadayah purnmewha vasiisyate"

Acest vers poate fi înţeles din exemplu. Dumnezeu a creat întreaga lume şi oceanele. Dacă iei un ulcior întreg de apă din ocean, ulciorul este plin şi complet. Deşi am umplut ulciorul din ocean, oceanul este tot complet. Noi suntem suflete şi suntem înrudiţi cu Dumnezeu şi, în acest fel, suntem parte din Dumnezeu. Dumnezeu este complet şi creaţiile Lui sunt, de asemenea, complete.

În plante se află din plin micronutrienți/vitamine/componenţi activi. Noi nu cunoaştem încă multe dintre ele şi Ayurveda recomandă să fie folosite regimul, fructele şi ierburile ca un întreg pentru a obţine beneficii complete în loc să fie extrase ingredientele active din plante. Ingredientul activ este că oricare altă chimicală care poate acţiona rapid, însă poate avea şi efecte secundare. Este potrivit, de obicei, pentru tratarea simptomatică a problemei.

Cum vindecă plantele

Plantele vindecă prin	Termenul în Ayurveda
Gusturi – 6 gusturi	**„Rasa"**
Proprietăți inerente	**„Guna"**
Potență – alcaloizi activi, natura caldă/rece	**„Virya"**
Compoziția elementară schimbată – după digestie	**„Vipaka"**
Efectul natural înnăscut	**„Prabhava"**

„Sarvada sarvbhabanam samanya vridlukarnam hrass hetu visheshch"

(*Charak Sutra – sthana 1/44*)

Ce este asemănător întotdeauna provoacă o creştere a proprietăţilor asemănătoare şi ce este opus provoacă o scădere a proprietăţilor opuse. De exemplu, ierburile şi alimentele care

au în compoziţia elementară foc vor spori focul (Pitta) în organism şi vor scădea aerul (aer + eter) şi Kapha (pământ + apă) din organism din cauza proprietăţilor opuse.

Ierburile şi alimentele au efecte similare şi opuse în organismul nostru conform compoziției lor elementare, a gusturilor lor şi a proprietăţilor lor inerente sau *Gunas*.

13

Metode de diagnosticare în Ayurveda

Conform Ayurveda, diagnosticarea nu înseamnă doar numirea bolii, ci şi identificarea dezechilibrului de la nivelul tri-energiilor (doshe).

Accentul se pune în special pe tehniciile non-invazive şi pe întrebările cuprinzătoare legate de somn, apetit, comportament general. De obicei, diagnosticarea se face prin observarea simptomelor şi căutarea anumitor semne. Simptomele sunt cele pe care pacientul le transmite doctorului, iar semnele sunt observate doar de către medic. Un medic bun poate să stabilească cu uşurinţă un diagnostic în funcţie de semne, care se bazează în totalitate pe perspectiva de observare a persoanei.

Înţelepţii antici au pus accent pe tehnica observării şi au preferat-o în locul tehnicilor invazive. Toate metodele sunt folosite pentru a observa diferitele caracteristici ale diferitelor energii (doshe) doar pentru a le evalua dezechilibrul proporţional.

De exemplu, dacă cineva suferă de uscăciune, nelinişte, vise ciudate despre zburat sau cădere, senzaţie de furnicături oriunde pe corp sau crampe musculare înseamnă că Vata sa (energia kinetică) este perturbată. Dacă persoana suferă de aciditate, senzaţie de arsură la nivelul ochilor, mâinilor şi picioarelor, tensiune arterială, erupţii ale pielii şi vise despre foc, flash-uri de lumină etc., înseamnă că Pitta sa, sau energia focului, este perturbată. Dacă o persoană se simte greoaie, suferă de letargie, oboseală, somnolenţă, vise despre înec, înseamnă că aceasta are o Kapha (energia potențială) perturbată. Există multe alte lucruri care se observă pentru a concluziona dezechilibrul doshic.

Factorii care sunt în principal non-invazivi sunt:

I. Diagnosticarea prin metodele formatului de opt părți
II. Prakriti – constituția fizică și mentală
III. Kaal (timpul) – vârsta, relația dintre semne și simptome cu timpul și anotimpurile
IV. Patogeneza sau „Samprapti” – diferitele stadii ale dezvoltării bolii.

I. Cele opt metode de diagnosticare

Acestea reprezintă căi excelente de a evalua dezechilibrul tri-energiilor. Vaidya ayurvedică cercetează amănunțit următoarele pentru a ajunge la un diagnostic.

Diagnosticul conform Ayurveda

Diagnosticul conform Ayurveda nu înseamnă doar numirea bolii, ci și identificarea dezechilibrului acestor tri-energii prin examinarea urmatoarelor:

1. Puls
2. Urină
3. Materii fecale
4. Piele
5. Ochi
6. Limbă
7. Voce sau vorbire
8. Conformația copului sau Aakriti

Iată cele 8 metode de diagnosticare:

1. **Examinarea pulsului** – Aceasta este una dintre cele mai semnificative metode de diagnosticare din Ayurveda. Mulţi *Vaidyas* pot ajunge la un diagnostic doar prin examinarea pulsului. Sunt examinate puterea, ritmul, viteza şi calitatea pulsului pentru a ajunge la o concluzie. Pulsul Vata este rapid, neregulat, se mişcă precum un şarpe. În medicina modernă poate fi comparat cu un puls filiform, neregulat. Pulsul Pitta este trepidant, puternic, bogat şi înălţat la mijloc. Poate fi comparat un o broască săltăreaţă. Pulsul Kapha este lent, constant şi oarecum greoi. Poate fi comparat cu mişcarea unei lebede.

Uneori pulsul se suprapune şi, prin experienţă, se poate simţi că un strat gros de acoperire se mişcă odată cu pulsul. Pulsul este acoperit cu „Ama". Acest lucru poate duce la diagnosticarea bolii auto-imune sau poate prezice multe alte boli.

2. **Examinarea urinei** – Urina se examinează cu ochiul liber pentru a-i verifica culoarea, consistenta, frecvenţa şi sedimentele, dacă există.
3. **Examinarea scaunului -** Examinarea directă a materiei fecale cu ochiul liber poate spune multe despre focul digestiv. Culoarea, consistența, maniera de plutire, mirosul, prezența sângelui sau mucusului pot oferi multe indicii referitoare la diverse dezechilibre ale doshelor.
4. **Examinarea limbii -** Culoarea, forma, stratul de acoperire pot indica multe anormalităţi ale doshelor.
5. **Examinarea ochilor** – Culoarea sclerei, conjunctivei, mărimea globului ocular, uscăciunea, forma şi zona din jurul ochilor pot oferi informaţii despre diverse boli metabolice severe.
6. **Voce sau vorbire** – Puterea sau abilitatea unei persoane de a vorbi, continuitatea, răguşeala etc. pot oferi indicii despre multe procese care stau la baza bolii.
7. **Piele** – Temperatura pielii, culoarea sa, sensibilitatea, anormalitatea pielii ne pot oferi informaţii despre multe stadii cronice.
8. **Corpul - Conformaţia sau aspectul general** – Un vaidya experimentat poate obţine multe informaţii din aspectul general al unei persoane. Conformaţia indică nivelul puterii, vitalităţii şi forţei de viaţă. Examinarea părului, unghiilor şi a altor organe poate dezvălui multe semne care indică diverse boli.

II. Tipuri fizice și mentale (Prakriti) și diagnostic

Fiecare om este diferit, aşadar Ayurveda recomandă diferite tipuri de medicamente pentru fiecare persoană, chiar dacă ei suferă de aceeaşi boală. Leacul nu este ales numai în funcţie de simptome sau de gravitatea bolii, ci şi în funcţie de fiecare tip de corp şi tip mental.

Fiecare individ este diferit. Fiecare persoană are un corp şi un tip mental diferit, fapt care se numeşte *„Prakriti"* (constituţia) persoanei. Acestea fiind spuse, constituţia individuală este o unealtă foarte importantă de ştiut despre predispoziţia individuală la diversele boli şi poate prezice, de asemenea, multe informaţii despre bolile în curs de desfăşurare.

III. Timpul

Conform Ayurveda, nivelul tri-energiilor se schimbă în funcţie de timp. În timpul copilăriei Kapha este mai ridicată, de aceea copii suferă de boli ale tractului respirator, somnul este liniştit şi este cea mai fericită dintre toate vârstele vieţii umane. Tinereţea reprezintă timpul Pitta, aşadar tinerii suferă în principal de boli în care elementul de foc este

perturbat precum acnee, căderea prematură şi albirea părului, agresiune, gelozie, furie, schimbări de stare. Vârsta înaintată reprezintă timpul în care energia Vata (aer) este perturbată, aşadar sistemul nervos este afectat, mobilitatea este alterată, se dezvoltă afecțiuni dureroase ale încheieturilor şi somnul devine deficitar.

În mod asemănător, anotimpurile au un impact major asupra imunităţii corpului de-a lungul anului. Dezechilibrul tri-energiilor poate fi evaluat ţinând cont de acest factor.

Iată o analogie a unui laic care ne ajută să înţelegem cursul natural al tri-energiilor de-a lungul vieţii umane. Nu este scris nicăieri în Ayurveda, însă asta este ce se întâmplă de fapt în societatea zilelor noastre.

Grupa de vârstă	**Comportament general**	**Descriere**
Între 0 – 10 ani	Copilul întotdeauna „varsă”	Copii continuă să verse în mod general, copilăria reprezentând timpul *Kapha*
Între 10 – 20 ani	„Fiori” ai adolescenței	Apar schimbări hormonale, ducând la acnee, comportament palpitant în viață, schimbări ale stărilor de spirit – *Pitta* creşte și *Kapha* atinge un nivel normal
Între 20 – 30 ani	Timpul tinereții – „Intenții”	Persoana incepe să-și ia cariera în serios, intențiile, dorințele sunt ridicate – este timpul unei *Pitta* ridicate
Între 30 – 40 ani	Plata „facturilor”	Cea mai stresantă perioadă a vieții unui om. În timpul acestei perioade persoana are o carieră stabilă și este preocupată cu plătirea „facturilor”. Acesta este, din nou, timpul unei *Pitta* ridicate, Vata abia începe să apară, provocând anxietate și probleme înrudite.
Între 40 – 50 ani	Facturi și medicamente	Dacă o persoană își ignoră sănătatea în timpul perioadei de „facturi”, medicamentele îi vor apărea în viață.
Între 50 – 60 ani	Medicamente - Ucidere	Viața este afectată de stilul de viață modern. Deși se consideră că durata de viață a crescut, calitatea vieții a scăzut îngrozitor. Asta se datorează în primul rând medicamentelor, fertilizatorilor și pesticidelor din agricultură, alimentelor ambalate, agenților de colorare artificiali, agenților de aromatizare, conservanților și, în special, unui stil de viață defectuos.
De la 60 ani în sus	Viața ucide	Deți persoana trăiește și încearcă să se bucure cât mai mult, forța de viață se deteriorează exponențial. Numai modul de trai ayurvedic poate preveni acest lucru.

Efectele anotimpurilor asupra puterii/imunității naturale a organismului

Kaal (Semestru)	Ritu (Anotimp)	Putere și vitalitate (Lunile conform anotimpurilor din India)
Aadaan Kaal/Uttrayan (Solstițitul de vară)	Toamna de vară (Shishir)	Maxim - Magha și Phalguna (Între jumătatea lunii ianuarie și jumătatea lunii martie)
	Primăvara (Vasant)	Mediu – Chaitra și Baisak (Între jumătatea lunii martie și jumătatea lunii mai)
	Vara (Grishm)	Minim – Jyeshtha și Aashadha (Între jumătatea lunii mai și jumătatea lunii iulie)
Visarga Kaal/Dakshinayan (Solstițiul de iarnă)	Anotimpul ploios (Varsha)	Minim – Shravan și Bhadrapada (Între jumătatea lunii iulie și jumătatea lunii septembrie)
	Înainte de iarnă (Sharad)	Mediu – Aashvin și Kartika (Între jumătatea lunii septembrie și jumătatea lunii noiembrie)
	Iarna (Hemant)	Maxim – Margshirsha și Pausha (Între jumătatea lunii noiembrie și jumătatea lunii ianuarie)

Efectele anotimpurilor asupra tri-energiilor (Lunile conform Indiei)

Energii	Acumulare	Alterare sau agravare	Alinare
Vata (energia kinetică)	Vara (Grishm – 16 mai – 15 iulie)	Sezonul ploios (Varsha – 16 iulie – 15 septembrie)	Înainte de iarnă (Sharad – 16 septembrie – 15 noiembrie)
Pitta (energia termală)	Sezonul ploios (Varsha – 16 iulie – 15 septembrie)	Înainte de iarnă (Sharad – 16 septembrie – 15 noiembrie)	Iarna (Hemant – 16 noiembrie – 15 ianuarie)
Kapha (energia potențială)	Toamna (Shishir – 16 ianuarie – 15 martie)	Primăvara (Vasant – 16 martie – 15 mai)	Vara (Grishm – 16 mai – 15 iulie)

Efectul timpului asupra celor 3 energii

Energii	Perioada vieții	Zi	Noapte	Ora mesei
Vata (energia kinetică)	Bătrânețe	Între 14^{00} și 18^{00}	Între 2^{00} și 6^{00}	La 4-6 ore după masă
Pitta (energia termală)	Tinerețe	Între 10^{00} și 14^{00}	Între 22^{00} și 2^{00}	La 2-4 ore după masă
Kapha (energia potențială)	Copilărie	Între 6^{00} și 10^{00}	Între 18^{00} și 22^{00}	Imediat după masă

IV. Cele 6 etape ale dezvoltării bolii – (Patogeneză)

Bolile progresează lent şi simptomele apar doar după ce bolile au progresat până la stadiul 4 sau 5. Aşadar, Dumnezeu ne-a oferit destul timp înainte ca bolile să progreseze la un stadiu incurabil. În Ayurveda, termenul folosit este *„Shad-Kriya Kaal*"(Shad – şase, Kriya – acţiune, Kaal - timp). Aceste 6 etape reprezintă cele 6 oportunităţi de tratare a bolilor la diverse stadii ale progresului.

Corpul devine bolnav, lent şi constant. Dezechilibrul *doshelor* intervine încet în funcţie de regim, anotimp şi îmbătrânire. Toate bolile se produc după ce tri-energiile (doshele) se dezechilibrează şi trec prin aceste etape. Etapele sunt rapide în cazul unora şi lente în cazul altora în funcţie de regim, stil de viaţă şi conformaţie.

Primele 3 reprezintă etapele fiziologice şi sunt naturale. Dacă stilul de viaţă şi regimul nu se adaptează pentru a menţine doshele sub control sau într-o stare naturală, acestea vor fi afectate. Ele sunt alinate în circumstanţe normale dar, dacă regimul şi stilul de viaţă nu sunt regulate, doshele se dezechilibrează şi provoacă boala.

Acestea fiind spuse, trebuie să urmăm un regim şi un stil de viaţă natural şi să înţelegem efectele anotimpurilor, regimului şi stilului de viaţă asupra echilibrului *doshic*. Aceasta este singura metodă prin care putem preveni bolile sau chiar să tratăm afecţiunile cronice.

Cele 6 etape ale dezvoltării bolii sunt:

1. **Acumulare (*Sanchay*)**
2. **Agravare (*Prakop*)**
3. **Fie ameliorare, fie răspândire (*Shaman sau Prasar*)**
4. **Relocare (*Sthan-Samshraya*)**
5. **Manifestare (*Vyakta*)**
6. **Stadiul cronic sau de diferențiere (*Bheda*)**

Prima etapă se numeşte etapă de „acumulare” a *doshelor*. După cum ştiţi, *doshele* sunt influenţate de anotimp, regim, stil de viaţă, vârstă şi comportament. *Doshele* încep, în primul rând, să se acumuleze în propriul loc. De exemplu, locul Vata este în intestinul gros şi începe să se acumuleze acolo în timpul verii. Este o lege simplă a naturii. În mod asemănător, Pitta şi Kapha se acumulează în timpul ploilor şi a toamnei.

Cea de-a 3-a etapa reprezintă fie ameliorare, fie răspândire. Dacă există condiţii favorabile bolilor, doshele se răspândesc şi, dacă există condiţii favorabile sănătăţii, doshele agravate sunt ameliorate.

Doshele se agravează chiar în următorul sezon în care se acumulează. Acest lucru poate fi înţeles prin fierberea laptelui într-o cratiţă. La început fierbe în propriul loc, lucru numit „agravare”. După aceea, dacă factorul provocator (căldură) dispare, laptele nu va mai fierbe uşor-uşor şi agresiunea va fi ameliorată. Asta se numeşte ameliorare şi, dacă factorul provocator nu este îndepărtat, laptele se va deversa şi va începe să se răspândească în afara propriului loc. Această răspândire implica arzătorul şi rafturile. În mod asemănător, doshele îşi părăsesc propriul loc şi se răspândesc către alte ţesuturi ale corpului şi le implică şi pe acelea.

La fel este şi în cazul tri-energiilor: acestea sunt agravate datorită factorilor lor provocatori şi, dacă acea cauză nu este îndepărtată, vor continua să se agraveze şi să îşi părăsească locul pentru a implica alte ţesuturi şi organe. Acest lucru se numeşte răspândirea sau diversificarea tri-energiilor care provoacă diverse boli.

A 4-a etapă este cea a relocării. *Doshele* se răspândesc prin diferite canale ale corpului numite „*Srotas*”. Atunci când răspândirea *doshelor* implică ţesuturile corpului şi se localizează într-o zonă care nu le este specifică, etapa se numeşte „relocare” sau *Sthan-Samshraya*.

Aceasta este cea de-a 4-a etapă a tratamentului. *Doshele* se localizează numai în acele locuri ale corpului care sunt relativ mai slabe. *Doshele* se amestecă cu ţesuturile atunci când îşi mută locul. În această etapă, simptomele prodromale încep să apară. Procesul bolii încă poate fi inversat în acest punct deoarece adevăratele simptome încă nu au apărut. În caz contrar, boala progresează la etapa 5 sau 6 care provoacă ţesuturilor daune ireversibile.

În cea de-a 4-a etapă, *doshele* ar trebui să fie tratate mai întâi în funcţie de locaţia lor. De exemplu, dacă *Vata* s-a relocat în zona naturală a *Pitta*, ar trebui să fie tratată precum Pitta.

Cea de-a 5-a etapa se numeşte stadiul apariţiei simptomelor. Aceasta este etapa „Manifestării” sau „Vyakta”. În această etapă, tratamentul este orientat către controlarea bolii, precum şi către restaurarea dezechilibrului doshic.

Pot fi utilizate diverse leacuri ayurvedice care vizează diverse simptome şi restaurează dezechilibrul doshic. Aceasta este etapa în care boala este într-adevăr observată de pacienţi şi diagnosticată în sistemul medical modern.

Ayurveda a descris diverse căi de diagnosticare, prevenire şi tratare a diverselor dezechilibre naturale cu mult înainte de apariţia sau manifestarea lor. Înţelegerea legilor naturii referitoare la efectele naturii, stilului de viaţă, comportamentului şi regimului asupra organismului nostru poate să scada semnificativ apariţia diverselor boli.

6. Stadiul cronic sau de diferențiere (Bheda)

Boala devine dificil de vindecat sau incurabilă dacă nu este tratată corespunzător în cea de-a 5-a etapă. Aceasta este o etapă a diferenţierii bolii în diverse forme. De exemplu, simptomele diabetului apar în cea de-a 5-a etapă, însă în etapa a 6-a apar, de asemenea, şi complicaţiile. Acasta este o etapă a diverselor complicaţii ale unei boli. Cum este şi în cazul diabetului, apar diverse complicaţii precum neuropatie, nefropatie, retinopatie etc. Acestea fiind spuse, diabetul se află în acest moment într-un stadiu diferenţiat.

În această etapă, ţesuturile şi canalele (*Srotas*) devin extrem de afectate sau deformate structural.

Metode de vindecare în Ayurveda


Vindecare prin folosirea ierburilor, mineralelor, metalelor și produselor din resurse naturale


Vindecare prin cele 5 metode de purificare cunoscute ca „Panchakarma"


Vindecare prin binecuvântări divine, rugăciuni, meditații și rostirea mantrelor etc.


Vindecare prin consiliere și consultații psihologice.

Ayurveda descrie diverse metode de tratare şi prevenire a bolilor. Scopul majorităţii acestor metode sau terapii este de a restabili echilibrul dintre diversele energii, vindecând problema de la rădăcină, fără a duce la complicaţii sau boli noi. Următoarele metode au fost adoptate pentru a atinge acest nivel al sănătăţii.

Aceste metode pot fi folosite, de asemenea, chiar şi în timpul unui stadiu sănătos ca terapie preventivă.

I. Vindecare prin folosirea ierburilor, mineralelor, metalelor şi produselor din resurse naturale.
II. Vindecare prin cele 5 metode de purificare cunoscute ca „Panchakarma"
III. Vindecare prin binecuvântări divine, rugăciuni, meditaţii şi rostirea mantrelor
IV. Vindecare prin consiliere şi consultaţii psihologice.

I. Vindecare prin folosirea ierburilor, mineralelor și metalelor

Există multe ierburi folositoare în diferite afecţiuni. Cele mai severe afecţiuni pot fi vindecate prin folosirea acestor ierburi. Pe lângă plante, Ayurveda a folosit, de asemenea, proprietăţile de vindecare ale metalelor şi mineralelor care pot fi procesate într-o asemenea manieră încât cele mai grele metale precum mercurul, plumbul, arsenicul şi staniul devin medicamente salvatoare, nu otrăvuri. Deşi acum suntem mult mai avansaţi din punct de vedere tehnologic, tehnologia ayurvedică de transformare a metalului greu periculos în medicamente vindecătoare nu este încă clară pentru mulţi oameni de ştiinţă moderni.

Natura dispune de calciu în abundență sub formă de cochilii şi perle şi este folosit de experţii în Ayurveda după procesare şi oferă rezultate excelente în multe boli precum tensiunea arterială, afecţiuni ale pielii şi alte dezechilibre ale Pitta.

Acestea fiind spuse, există diverse produse Ayurveda disponibile pe piaţă care sunt strict pe bază de plante, alte produse care sunt herbo-minerale şi alte produse pe bază de metale.

Metalele sunt prelucrate cu diverse ierburi pentru a le face compatibile cu organismul. Metalele grele şi formele lor anorganice sunt convertite sub forme organic-acceptate prin frecare, încălzire, prelucrându-le cu multe ierburi organice de atâtea ori încât generează forţele vindecătoare din interiorul lor şi le face inofensive.

Energia de vindecare deţinută de metale poate fi superioară ierburilor şi oferă rezultate instante în cazul multor boli precum reumatismul, cancerul şi multe altele.

II. Cele 5 metode de purificare – „Panchkarma”

Aceste 5 metode de purificare sunt practicate pentru a curăța întregul sistem. Acestea sunt:

- 2 metode de pre-curățare sau preliminare *(Poorva Karma)*
- 5 metode principale de curăţare *(Pradhan Karma Panch-karma)*
- 2 metode post-curățare *(Paschaat Karma)*

Metode preliminare sau proceduri pregătitoare:

Iată 2 metode de a ajuta corpul să elibereze *„Ama”*(endotoxinele), fiind înlăturate din organism prin 5 metode principale de purificare. Acestea sunt:

1. **Masajul**
2. **Inducția transpirației (terapie prin cataplasmă, sudație sau încălzire)**

Masajul – include diverse tipuri de masaj. Masajele ayurvedice sunt cunoscute la nivel mondial pentru proprietăţile de vindecare. Masajul reprezintă doar o acţiune pre-panchkarma utilizată pentru a restabili dezechilibrul Vata. Sunt folosite diverse metode, uleiuri pentru masaj, uleiuri pe bază de plante pentru diverse boli după ce se analizează agravarea sau dezechilibrul tri-energiilor, precum şi al „*Ama*”. Se ţine cont de principiile de bază ale vindecării ayurvedice atunci când se alege tipul de masaj, ierburi şi ulei pentru masaj.

Masajul este uneori contraindicat în boli provocate de un surplus de „Ama” pentru că proprietăţile uleioase ale „Ama” sunt aproape asemănătoare. Ambele sunt lipicioase, uleioase, anoste, imobile, dense şi opace. În astfel de cazuri se recomandă încălzirea pe uscat şi transpiratul pentru a alunga/topi „Ama” lipicioasă din canale şi organe.

Masajul este, de obicei, recomandat în cazul dezechilibrelor Vata (elementul de aer). Proprietăţile Vata sunt opuse uleiului, aşadar ameliorarea apare imediat. Vata provoacă oboseală, osteneala, slăbiciune la nivelul muşchilor, uscăciune etc.

Dezechilibrul Vata este, de obicei, cauza majorităţii bolilor. Pitta şi Kapha sunt imobile, numai dezechilibrul de la nivelul Vata poate provoca deplasarea, ducând astfel la boli complicate.

Inducţia transpiraţiei – Acest pas presupune inducerea transpiraţiei prin diverse metode, care includ baia directă de aburi, aburirea pe uscat în cabină, aburire localizată, inducţia transpiraţiei prin căldură uscată, masaj cu pietre calde şi multe alte căi care, din nou, depind de combinaţia dintre „Ama" şi diverse ţesuturi şi energii. Transpiraţia elimină toxinele din organism şi deschide porii blocaţi. Textele ayurvedice antice ne-au dezvăluit 23 de metode diferite de inducţie a transpiraţiei. 13 dintre ele reprezintă expunerea corpului la căldură directă şi celelalte 10 reprezintă metode indirecte de inducere a transpiraţiei.

Proceduri pregătitoare pentru Panchkarma

- Snehan – (Masaj cu uleiuri)

  Prima procedură pregătitoare este cea de saturare a corpului cu uleiuri pe bază de plante și uleiuri medicinale.



- Swedan – (Cataplasmă fierbinte)

  A doua procedură pregătitoare este aplicarea terapeutică a căldurii asupra corpului.



Principalele metode de purificare (*Pradhan Karma*)

Aceste cinci metode includ metode viguroase de purificare internă. Diversele metode pot fi practicate individual sau utilizate toate odată, în funcţie de afecţiune. Acestea sunt:

1. **Emeză terapeutică (*Vamana*)**
2. **Purgaţia terapeutică (*Virechana*)**
3. **Purificarea terapeutică a colonului şi întinererire (*Vaşti*)**
4. **Purificarea terapeutică a regiunii nazale (*Nasya*)**
5. **Lăsarea de sânge terapeutică (*Rakta-Mokshna*)**

1. **Vamana – (emeză terapeutică) –** Se foloseşte în principal pentru a elimina Kapha acumulată din regiunile superioare ale organismului, fiind în special eficientă în cazul afecţiunilor de tip „Kapha". Este folositoare în cazul astmului, bronşitei cronice şi a mucusului acumulat în plămâni.

2. **Virechana – (purgaţia terapeutică) –** Purgaţia este indusă prin folosirea diverselor ierburi pentru a elimina excesul de „Pitta" (energie termală), fiind extrem de folositoare în bolile caracterizate de foc excesiv. Bolile de piele, senzaţiile de arsură de la nivelul întregului corp, nivelul ridicat al acidului uric, aciditatea şi tensiunea arterială pot fi ameliorate prin purgaţie terapeutică indusă.

3. **Vasti – (purificarea terapeutică a colonului şi clisme de întinerire) –** Uneori, prin utilizarea diverselor ierburi, a laptelui, a supelor etc., se practică diverse tipuri de clisme medicinale de întinerire numite „Vasti". „Vasti" este foarte benefică în cazul afecţiunilor

Vata, din moment ce colonul reprezintă locul unde se afla Vata (energia kinetică) a organismului. Vata este responsabilă de 80% dintre boli pentru că celelalte energii nu sunt mobile; Vata le face mobile şi le deplasează în alte locuri pentru a provoca boli. Acestea fiind spuse, purificarea colonului devine o parte foarte importantă în tratarea multor boli. „Vasti” ar trebui precedată de alte proceduri.

4. **Nasya – (Purificarea terapeutică a regiunii nazale) -** Acest tip de purificare este benefică în mod special în cazul afecţiunilor de la nivelul urechilor, nasului şi a gâtului. Este utilă, de asemenea, şi în cazul problemelor la ochi.

5. **Rakta-Mokshna – (Lăsarea de sânge terapeutică) –** În această procedură, o cantitate mică de sânge este absorbită în şedinţe fie prin folosirea lipitorilor, fie prin folosirea ventuzelor. Aceasta este o terapie testată în timp în cazul multor afecţiuni ale sângelui şi a toxinelor acumulate în organism. Toxinele sunt eliminate prin folosirea ventuzelor sau a lipitorilor. Corpul produce sânge nou, lipsit de toxine.

Cinci proceduri principale ale Panchkarma		
Vamana (emeza terapeutică)	Procedura care vindecă bolile legate de energia potențială (Kapha) prin inducerea emezei terapeutice	
Virechana (purgație terapeutică)	Procedura care vindecă bolile legate de energia termală (Pitta)	
Vasti (purificarea și întinerirea terapeutică a colonului)	Procedura care vindecă bolile legate de energia kinetică (Vata)	
Nasya (purificarea terapeutică a zonei capului)	Procedura care vindecă bolile legate de cap, gât (urechi, nas, gât și ochi, etc.)	
Rakta- Mokshan (lăsare de sânge terapeutică)	Procedura care vindecă bolile cronice legate de piele, sânge și energie termală prin folosirea lipitorilor sau a ventuzelor	

Proceduri post-panchkarma (*Sansarjan Karma*)

După terminarea celor 5 metode de purificare, persoana se simte reîmprospătată şi uşoară. După panchkarma, focul digestiv al persoanei este restabilit şi aceasta se simte întinerită şi uşoară ca un copil.

Faţa străluceşte, ochii sunt luminoşi, sufletul devine fericit şi corpul este întinerit. Din aceste motive Panchkarma este foarte importantă pentru menţinerea sănătăţii.

Proceduri post-panchkarma

Samsarajan Karma – Acestea reprezintă setul de proceduri adoptate pentru a restabili focul digestiv, funcțiile sănătoase ale metabolismului, imunitatea etc. printr-un regim și stil de viață graduale.



III. Vindecare prin rugăciuni, yoga, meditație și rostirea mantrelor

Ayurveda crede cu tărie în binecuvântări şi rugăciuni. Puterea care stă în spatele acestora este incredibilă şi se află dincolo de căile moderne de înţelegere. Acestea fiind spuse, oamenii o iau acum din nou în considerare ca pe o metodă de vindecare.

IV. Vindecare prin consiliere și consultații psihologice

Există multe probleme de sănătate în care factorul de bază este agonia mentală. Dezechilibrul sănătăţii mentale duce la dezechilibrarea tri-energiilor şi apoi la apariţia bolilor. Aceste boli pot duce, de asemenea, la multe boli psihosomatice. Încurajarea, meditaţia, compania oamenilor buni, lecturile bune şi consultaţiile de sănătate oferite de un psihiatru expert în Ayurveda pot aduce viaţa la normal în astfel de condiţii, prevenind astfel dezvoltarea bolilor la nivel fizic.

15

Terapia de întinerire

Este la fel ca întreţinerea unei maşini. Aşa cum maşina ta are nevoie de întreţinere, la fel şi corpul trebuie întreţinut. Oamenii cheltuie sume mari de bani pentru întreţinerea maşinii, casei şi a grădinii şi petrec mult timp făcând bani pentru a-i cheltui pe astfel de lucruri. Acestea fiind spuse, trebuie să ne facem timp pentru noi înşine şi să ne întreţinem organismul pentru a putea funcţiona corespunzător. Trebuie să urmăm calea ayurvedică de întinerire deoarece ne va întineri şi sănătatea mentală şi spirituală, în timp ce alte metode de întinerire precum sălile de sport şi saloanele oferă importanță doar sănătăţii fizice.

Yajjara vyadhi naasnam, tad rasayanam

Cel care distruge bătrâneţea şi bolile se numeşte *„Rasayana”.* Orice plantă, orice aliment, regim sau activitate care promovează longevitatea se numeşte „*Rasayana*”.

Înţelepţii antici au pus mult accent pe întreţinerea tinereţii şi energiei de la nivelul celulelor. Pentru asta, ei au creat multe formulări pe bază de plante precum „Chawyanprash”, formate din aproximativ 50 plante de întinerire rare precum amalaki sau haritaki şi au dezvoltat, de asemenea, metode de a trăi într-o manieră jovială şi de a păstra ororile îmbătrânirii la distanţă. Terapia de întinerire se mai numeşte „Tratamentul Rasayana” şi orice este anti-îmbătrânire se numeşte „Rasayan”. Amla este un Rasayan, la fel şi haritaki şi multe alte plante. Să călătoreşti în locuri minunate, să trăieşti într-o casă frumoasă cu o soţie şi copii minunaţi, să vorbeşti şi să-ţi petreci timp preţios cu prietenii, să-ţi faci timp pentru tine şi să faci activităţi bune în societate – toate înseamnă întinerire (*Rasayana*).

Stresul negativ este opus faţă de Rasayana aşadar, pentru a elimina stresul negativ din viaţă, persoana trebuie să facă terapie Rasayana în mod regulat.

Rasayana este precum un nectar că promovează durata vieţii, oferă sănătate, susţine vârsta, sporeşte agilitatea şi elimină extenuarea, oboseala şi slăbiciunea.

Charaka – un vechi savant al ayurveda a menţionat că fructele de Amla şi Haritaki sunt cele mai bune pentru întinerire. Acesta a descris foarte multe formulări pe bază de plante care conţin aceste două ingrediente: Triphala, Bramh Rasayan, indra rasayan, gemul Chawyanprash pe bază de plante, etc.

În mod ideal, terapia Rasayana ar trebui oferită doar celor care au trecut prin procesul de purificare, adică Panchkarma. După curăţare, ierburile Rasayana oferă rezultate mai bune şi ajută la prevenirea şi tratarea bolilor.

Terapia Rasayana este cea mai utilă în cazul persoanelor care sunt stabile mental (Sattavic), care au trecut prin procesul de curăţare, al căror foc digestiv este corespunzător şi care doresc să facă terapia Rasayana.

Folosirea terapiei Rasayana înseamnă asigurarea sănătăţii individului pentru tot restul vieţii sale. Tratamentul Rasayana poate fi repetat ori de câte ori este nevoie.

Scopul Ayurvedei este să îmbunătăţească per total structura socială a comunităţii prin menţinerea unei sănătăţi fizice şi mentale bune a oamenilor. Acestea fiind spuse, terapia de întinerire joacă un rol important în menţinerea sănătăţii societăţii.

Persoanele care consumă alcool, se implică în activităţi sexuale excesive, au stiluri de viaţă şi obiceiuri alimentare neregulate necesită terapia de întinerire mai des. Aceste alimente şi obiceiuri scad calitatea şi cantitatea „*Ojas*" sau a forţei vitale din organism. Sentimentele de ură, gelozie, furie, stres şi frustrare consumă, de asemenea, din forţa vitală a organismului. Aşadar, oamenii care trec prin toate acestea trebuie să facă terapie de întinerire o dată sau de două ori pe an.

O persoană nu ar trebui să aştepte până când este bolnavă sau bătrână pentru a face terapie de întinerire. Întinerirea este recomandată pentru menţinerea sănătăţii, aşadar toţi trebuie să facă terapia o dată pe an. Nu te duce la sală doar să tragi de fiare pentru a-ţi întări muşchii, du-te şi la un centru de yoga sau un centru de vindecare ayurvedică pentru a învăța cum să-ţi controlezi mintea, cum să te comporţi în societate, cum să-ţi controlezi furia, să trăieşti mai fericit şi să ai o atitudine pozitivă în viaţă, să elimini frustrarea din inimă şi minte, să ştii ce trebuie să mănânci şi ce nu în funcţie de constituţia ta. Asta înseamnă adevărata întinerire.

Tipuri de terapii Rasayana:

1. **Terapie Rasayana de interior (*Kutipraveshika*)** – Aceasta se face sub observaţia unui expert în ayurveda. Kuti înseamnă „Casă" şi Pravesh înseamnă „Intră". Aşadar, persoana care doreşte să facă terapie de întinerire trăieşte într-o căsuţă, departe de lumea artificială. Căsuţa ar trebui să fie amplasată într-un loc liniştit, aproape de natură, unde există izvoare şi poţi auzi păsările vorbind între ele. Căsuţa şi centrul ar trebui să deţină toate facilităţile şi mediul ar trebui să fie foarte curat.

2. **De exterior (*Vatatapika*) –** Vata înseamnă „Aer" şi atapa înseamnă „Căldură" sau „Soare". Această terapie de întinerire înseamnă că pacienţii vin zilnic la medic, fac terapia şi se întorc acasă. Este ca şi când te-ai duce la un departament pentru pacienţi săptămânal său zilnic. Aceasta este o altă metodă de întinerire a vieţii celor care sunt prea ocupaţi şi prea angajaţi în activităţile zilnice şi terapia nu intervine prea mult în stilul lor normal de viaţă.

3. **Disciplina (*Aachaar*)** – *Aachaar* înseamnă „Disciplină" sau „Rutină". Rasayan Aachaar înseamnă urmărirea unui stil de viaţă regulat, impus de noi înşine. Persoana care are un stil de viaţă regulat, care urmează regulile regimului şi are obiceiuri alimentare şi de odihnă regulate deja trece printr-un proces de reînnoire. În acest caz, aceasta este o metodă de întinerire adoptată de individ pentru a se îmbunătăţi însuşi fizic şi mental. Această metodă nu include folosirea ierburilor sau a medicamentelor, deşi această persoană poate, de asemenea, să facă terapie de întinerire de interior şi de exterior pentru avantaje suplimentare.

Ierburi comune anti-îmbătrânire (de întinerire) :

Amalaki – (Emblica officinalis) – Coacăzul indian (amla) este cunoscut ca fiind cea mai bună plantă anti-îmbătrânire din Ayurveda. Coacăzul indian este singura plantă menţionată cel mai des în Charak Samhita - textul antic al Ayurveda. Fructul de coacăz indian conţine cea mai mare cantitate de vitamina C dintre toate alimentele naturale. Sucul de coacăz indian conţine de 25 de ori mai multă vitamina C decât sucul de portocale. Sucul de coacăz indian conţine între 625 şi 930 mg per 100 grame de vitamina C, lucru care înseamnă

că 1 lingură plină de coacăz indian (amla) conţine doza zilnică de vitamine suficiente pentru o zi.

Coacăzul indian este diferit de alte fructe, cum ar fi lămâia, deoarece compoziţia sa elementară devine pământ şi apă (sudoare) după digestie. Este totuşi eficient şi în cazul diabeticilor din cauza proprietăţilor sale de întinerire şi nu afectează nivelurile de zahăr.

Coacăzul indian formează sistemul imunitar în lupta împotriva tuturor viruşilor precum cel de hepatită, SIDA, gripă şi multe altele. Acesta curăţă pielea şi tonifică organismul în lupta împotriva daunelor radicale gratuite provocate de stres, poluare, boli şi medicamente. Consumul regulat de amla (coacăz indian) este recomandat în Ayurveda şi este foarte răcoros în formă naturală. Acesta previne pierderea prematură a părului, albirea părului, apariţia ridurilor pe piele şi alte probleme legate de vârstă.

Acestea fiind spuse, coacăzul indian reprezintă unul dintre cele mai eficiente remedii pe bază de plante din lume. Sucul de coacăz indian ar trebui consumat în cantitate de 20-30 ml de 2 ori pe zi, pe stomacul gol, pentru a obţine beneficiile maxime.

Haritaki – (Terminalia chebula) – este un copac de mărime medie şi fructele acestui copac sunt folosite ca laxative în India. Pulpa fructului reprezintă un purificator natural al colonului şi este un laxativ uşor. Fructul are cinci gusturi native, cu excepţia gustului sărat. Potența este fierbinte după digestie şi efectul natural înnăscut este „de întinerire". Este, de asemenea, una dintre cele mai bune ierburi de întinerire menţionate în ayurveda. Înţelepţii antici foloseau o combinaţie între coacăzul indian, karitaki şi alt fruct numit Bhibhitaki. Combinaţia aceasta este cunoscută sub numele de „Tri-phala". Phala înseamnă „fructe".

Aşadar, aceste 3 fructe folosite împreună sub formă de pudră reprezintă o combinaţie anti-îmbătrânire excelentă pe bază de plante. Această combinaţie se numeşte „Triphala" sau „Vara", care înseamnă „cel mai bun".

Terminalia chebula sporeşte puterea digestivă, tonifică intestinele, oferă putere simţurilor şi deschide micro-porii din corp şi, astfel, ajută la asimilarea alimentelor şi nutrienţilor, lucru vital pentru menţinerea sănătăţii în organism. Aceasta scade greutatea şi nivelurile ridicate de colesterol. Mulţi Vaidyas (experţi în Ayurveda) din India folosesc Triphala în caz de constipaţie, colesterol ridicat, aciditate, diminuarea vederii şi multe alte probleme legate de vârstă.

Aloe vera – (Kumari) – Aloe vera are denumirea de „Kumari" în sanscrită şi reprezintă o altă plantă de întinerire descrisă în ayurveda. Aloe vera a devenit populară în SUA în secolul 21 din cauza eficienţei sale; cu toate acestea, planta a fost folosită în India ca remediu natural pentru foarte multe afecţiuni. Este scris în ayurveda că aloe vera curăță corpul, elimină endotoxinele, penetrează toate celulele corpului şi elimină deşeurile şi materia otrăvitoare din ele. Îmbunătăţeşte vederea, este cea mai bună plantă pentru întinerire, promovează vitalitatea şi puterea, oferă nutriţie organismului, sporeşte performanţele sexuale şi ameliorează „Vată". Gelul din interiorul plantei aloe vera poate fi folosit extern pentru tratarea diverselor probleme ale pielii precum tăieturi, arsuri şi eczeme. Seva de aloe vera ameliorează durerea şi reduce inflamarea.

Din cauza multelor proprietăţi de vindecare, sucul de aloe vera este considerat foarte util în probleme precum inflamare, artrită, diabet, ulcer, probleme cu pielea, probleme cu vederea, perturbări metabolice, menstruaţie neregulată, slăbiciune generală şi obezitate.

Aloe vera oferă, de asemenea, elemente nutritive precum vitamine, minerale şi aminoacizi pentru întărirea întregului sistem şi pentru a ajuta în problemele provocate de vârstă.

Shilajit – Shilajit reprezintă cadoul oferit de natură omenirii. Este un remediu natural excelent pentru slăbiciunea cauzată din orice motiv. Vindecă nu numai slăbiciunea generală, ci şi slăbiciunea sexuală la bărbaţi. Shilajit este un material licipios de culoare neagră care conţine multe micro-minerale şi mulţi nutrienţi, în special acid fulvic. Experţii în Ayurveda o folosesc ca pe un remediu anti-îmbătrânire magic. Shilajit reprezintă, de asemenea, un remediu special pentru diabet şi previne complicaţiile diabetului.

Shilajit are un rol excelent în cazul disfuncţiei erectile la bărbaţi datorate diabetului şi multor altor boli. În mod similar, există multe alte ierburi care sporesc performanța corpului în mod natural, fără a provoca efecte secundare. Acelea se numesc „*Ierburi Rasayana*” în Ayurveda.

Câteva exemple de Rasayana: isopul de apă, Shankhpushpi, lemnul dulce, giloy, piperul lung, şofranul, ghee (untul clarifiat), migdalele şi stafidele.

16

Yoga

Cuvântul yoga înseamnă „uniune” în sanscrită. Ne putem duce cu gândul la uniunea care are loc între minte, trup şi spirit însă, conform înţelepţilor antici indieni, yoga reprezintă uniunea sufletului unei persoane cu atotputernicul Dumnezeu. Este o metodă de a-ţi trăi viaţa, controlându-ţi dorinţele pentru a te putea uni cu puterea supremă – Dumnezeu.

Când vine vorba de yoga, oamenii se gândesc la diverse poziţii fizice dificile, însă nu înseamnă asta. Yoga nu înseamnă doar să-ţi întinzi corpul, ci înseamnă şi purificarea minţii şi a fiecărei celule din organism.

Patanjali – Fondatorul Yoga

Maharishi Patanjali a fost numit fondatorul yoga datorită muncii sale. Yoga lui Patanjali este una din cele 6 şcoli (*Darshanas*) ale filosofiei hinduse. Sutrele ne oferă cea mai veche referire la termenul popular Ashtanga Yoga, care se traduce literalmente ca „cele opt membre ale yoga”. Acestea sunt: *yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana* şi *samadhi.*

Asanas (Poziţii) – Cuvântul din sanscrită „asana” reprezintă ceea ce noi numim de obicei „poziţii de yoga”, care reprezintă practica poziţiilor fizice sau a posturilor. Posturile fizice şi alte exerciţii de întindere reprezintă doar o parte din yoga în 8 paşi, descrisă în textele indiene antice.

Asana este unul dintre cele 8 „membre” ale yoga, majoritatea fiind preocupate mai mult de bunăstarea mentală şi spirituală decât de activitatea fizică. Cu toate acestea, în vest, cuvintele „asana” şi „yoga” sunt folosite cu acelaşi sens.

Scopul pe care îl are yoga se recunoaşte numai din nume, adică uniunea sufletului cu puterea supremă. Activitatea fizică sau asana există doar pentru a menţine corpul pentru meditaţii şi pentru a ne contopi cu sufletul suprem şi pentru a obţine nirvana sau *moksha*.

Poziţiile/posturile fizice sau exerciţiile de respiraţie precum Pranayama reprezintă exerciţii de bază pentru a menţine corpul şi mintea relaxate astfel încât omul să poată accesa nivelul următor al stadiului mental precum meditaţia şi mintea fericită.

Yoga în 8 paşi:

Anticul sfânt indian Maharishi Patanjali, numit deseori şi „părinte al yoga”, a fost cel care şi-a aşternut cunoştinţele în „Yoga Sutra lui Patanjali”.

În lucrarea sa concisă a alcătuit 195 de sutre care reprezintă un plan etic pentru a trăi o viaţă morală şi a încorpora ştiinţa legată de yoga în viaţa personală.

Deşi este dificil să stabilim perioada exactă în care a trăit acest sfânt, există multe estimări care declară că acest minunat yogi şi fizician, care a devenit unui dintre cei mai mari înţelepţi ai lumii, a cutreierat India undeva între 200 I.Hr. şi 200 D.Hr.

Patanjali Yoga Sutra reprezintă textul fundamental al sistemului de yoga şi, totuşi, nu vei găsi nici măcar descrierea unei singure poziţii (sau asana) în el. Este un ghid pentru a trăi

o viaţă corectă. Yoga nu înseamnă doar poziţii fizice, ci şi trăirea unei vieţi într-o manieră care să îţi ajute sufletul să se unească cu atotputernicul Dumnezeu.

Asta nu înseamnă că nu ar trebui să faci exerciţii de întindere sau posturi fizice, însă yoga reprezintă mult mai mult. Reprezintă rafinarea sinelui interior. Înseamnă că, după ce faci yoga, sănătatea ta mentală şi fizică se află într-o stare fericită. Te duci acasă să te joci cu copii. Nu mai urli la angajaţii tăi. Laşi deoparte gândurile de a evita plata taxelor sau alte lucruri.

Yoga te poate ajuta să cultivi conştientizarea spirituală, a trupului, a minţii.

Esenţa învățăturilor lui Patanjali o reprezintă yoga în 8 paşi. Se mai numeşte şi „cele 8 membre ale Patanjali" deoarece acestea se împletesc precum ramurile unui copac din pădure. Acestea nu reprezintă legi stricte, porunci sau reguli rapide şi grele, ci sugestiile lui Patanjali pentru a trăi o viaţă mai bună prin yoga. Cel care le urmează duce o viaţă paşnică şi fericită. Iată cei 8 piloni ai yoga conform lui Patanjali:

1. **YAMA**
2. **NIYAMA**
3. **ASANA**
4. **PRANAYAMA**
5. **PRATYAHARA**
6. **DHARANA**
7. **DHYANA**
8. **SAMADHI**

1. YAMA

Yama reprezintă felul în care îi tratezi pe ceilalţi. Reprezintă comportamentul tău social; principiile morale pe care le urmezi în viaţă. Uneori se numeşte „ce să faci şi ce să nu faci" în societate.

Există 5 yama:

I. Non-violență – Ahimsa - Asta înseamnă să nu răneşti orice fiinţă vie prin gândurile sau faptele tale. Mahatama Gandhi a ţinut predici legate de non-violență de-a lungul vieţii sale. Din nou, budismul este un exemplu pentru a evita violenţa şi a duce o viaţă paşnică. Dacă am urma cu toţii acest principiu al unei vieţi non-violente, imaginează-ţi cât de frumoasă ar putea fi lumea. Societatea noastră suferă de atâtea crime din cauză că oamenii nu practică această lege simplă a auto-controlului împotriva violenţei. Atacarea unei persoane nu îţi oferă niciodată fericire. Iertarea îţi oferă fericire întotdeauna. Oamenii comit crime şi violuri, naţiunile se luptă între ele pentru teritorii – toate se întâmplă pentru că oamenii au uitat pur şi simplu prima lege a unui trai împlinit: non-violența.

II. Sinceritate – **Satya –** „Satya" înseamnă să nu spui minciuni. Adevărul este întotdeauna adevărul, deţine puterea şi rămâne pentru totdeauna. Înşelarea în scopul obţinerii de câştiguri mici şi temporare întotdeauna duce la stres. Evitarea impozitului pe venit, înşelarea soţiei sau a partenerilor de afaceri intră în această categorie. Alegerea adevărului aduce succes şi încredere şi înlătură fricile şi eşecurile. O persoană minte pentru a rezolva temporar o problemă, însă minciuna aduce probleme noi şi mai mari, în timp ce adevărul nu oferă şansa unor noi probleme şi rezolvă problema pentru totdeauna.

III. Onestitate – Asteya – Furtul de obiecte materiale şi menţinerea informaţiilor despre alţi oameni corup trupul şi mintea. Acestea produc anumiţi hormoni şi neurotransmiţători care provoacă boli şi stres. Într-un final, nu dă niciodată roade. Cea mai bună opţiune este să trăieşti o viaţă prudentă, fără să furi sau să depinzi de alţii.

IV. Moderaţia simţurilor – Brahmacharya – Mulţi oameni leagă acest lucru de burlăcie. Asta nu înseamnă că un yogi nu poate fi un familist. Persoana care urmează brahmacharya evită interacţiunile sexuale nesemnificative, sau nu se implică în interacţiuni sexuale cu o persoană în afară de partener.

V. Non-posesivitate – Aparigraha – Non-posesivitatea înseamnă să te eliberezi de dorinţe sau lăcomie, de instinctul de a lua lucrurile materiale ale altor oameni, etc.

Aşadar, o persoană ar trebui să lupte şi să evite să-şi ţină ochii pe proprietatea sau lucrul altei persoane. Nu ai neapărată nevoie de 2 perechi de pantofi. Ok. Poate ai nevoie de 2 perechi, dar cu siguranţă nu ai nevoie de 5 sau 7 perechi. Mulţi oameni vor să aibă mai mult de 2 maşini, mai mult de 2 case, să aibă orice mai mult de 1.

Aceeaşi situaţie se regăseşte şi în cazul mâncării. Mâncăm şi mâncăm iar, chiar dacă nu avem nevoie. Mâncăm doar pentru că avem la dispoziţie multă mâncare şi e în faţa noastră, nu pentru că ne este foame.

Nu crezi că lucrul ăsta ţi-ar sfârşi viaţa într-o manieră mizerabilă? Acestea fiind spuse, încearcă să-ţi faci viaţa cât mai simplă.

2. NIYAMA

Niyama reprezintă anumiţi parametri sau reguli pentru sine. Există pentru a ne menţine disciplina şi responsabilitatea interioară față de noi înşine.

Aceasta determină ce mâncăm, cum trăim, când dormim şi ce facem pentru noi.

Există 5 niyama:

I. Puritatea – Shaucha – Este foarte important să respectăm cele 5 yama pentru a atinge un stadiu pur. Facem asta pentru a înlătura stările fizice şi mentale negative. Reprezintă, de asemenea, şi o curăţare a trupului şi a minţii.

Menţine-te ordonat şi curat, menţine-ţi hainele curate, părul şi împrejurimile. Consumă alimente proaspete şi curate. Consideră că trupul tău este un templu şi curăţă-l în fiecare zi. Menţine-ţi mintea limpede şi paşnică. În această categorie se încadrează şi un venit curat.

II. Împlinirea – Santosh – Împlinirea este cheia către fericire. Împlinirea nu înseamnă să renunţi la tot zelul pentru a-ţi trăi viaţa, ci să trăieşti în bunătate şi fericire în loc să trăieşti doar pentru a obţine obiecte. Fă din viaţa ta un exemplu pentru alţii. Ridică-te în viaţă, câştigă şi lucruri materiale, însă trebuie să înţelegi ce înseamnă ele cu adevărat pentru tine. Fericirea este mai importantă decât bogăţia şi, dacă înţelegi cu adevărat sensul împlinirii, atunci vei fi cu adevărat fericit pe dinăuntru.

III. Detaşare – Tapas – „Tapa” sau „*Tapas*” înseamnă să controlezi trupul şi mintea pentru a le redirecţiona către ţeluri sau scopuri spirituale. E ca şi cum urmezi reguli şi regulamente ale vieţii şi îţi oferi control total asupra minţii şi corpului pentru a te ajuta să te uneşti cu puterea supremă. Te ajută să-ţi controlezi vorbirea, gândurile şi faptele.

IV. Studierea textelor sacre – Svadhyaya – Cărţile reprezintă cea mai bună companie pentru o persoană, asocierea cu cărţile alimentează mintea cu cuvinte şi generează gânduri asemănătoare, aşadar o persoană trebuie să citească textele sacre. Aceste texte sacre inspiră, te învaţă şi te educă pentru a-ţi trăi viaţa având control total. Educaţia schimbă perspectiva unui om asupra vieţii.

Omul începe să realizeze că toată creaţia este menită mai mult pentru *Bhakti* (adorarea lui Dumnezeu) decât pentru *Bhoga* (desfătare), că toată creaţia este divină, că există divinitate în interiorul său şi că energia care îl mişcă este aceeaşi energie care mişcă întregul univers.

V. Traiul într-un mod conştient de Dumnezeu – Ishvara-pranidhana – Reprezintă trăirea unei vieţi fericite devotate lui Dumnezeu, Buddha, Krishna, Iisus, Allah sau orice consideri tu divin. Traiul conform principiilor oferite de Dumnezeu îţi aduce o bucurie imensă şi o plăcere permanentă.

3. ASANA

În yoga este descrisă o serie de exerciţii fizice de întindere numite „Asana”. Exerciţiul fizic făcut la sală sau într-un club oferă putere muşchilor şi oaselor, însă nu prea are un efect benefic semnificativ asupra minţii şi organelor interne precum ficatul, pancreasul, splina, rinichii, glandele endocrine, intestinele şi plămânii. Acestea fiind spuse, exerciţiile de respiraţie numite „Pranayam” şi poziţiile fizice numite „Asanas” joacă un rol important în menţinerea sănătăţii acestor organe interne. Meditaţia combinată cu exerciţiile de respiraţie, poziţiile fizice şi yoga în 8 paşi oferă o sănătate perfectă şi previne anumite boli atât de natură fizică, cât şi mentală.

Patanjali a spus: „postura de yoga este constantă şi uşoară”. Patanjali o compară cu odihnirea precum şarpele cosmic pe apele infinitului. Mulţi oameni consideră yoga ca fiind un grup de exerciţii fizice care îţi menţin corpul flexibil şi în formă, în timp Asanas reprezintă doar un pas în a-ţi pregăti corpul pentru meditaţie. Scopul final pe care îl are yoga este uniunea dintre suflet şi atotputernicul Dumnezeu. Pentru a atinge acest scop, corpul trebuie să fie în formă şi, pentru a ne menţine corpul în formă, trebuie şi facem exercii fizice şi de respiraţie. Pentru a medita, persoana trebuie să stea într-o poziţie o perioadă lungă de timp; aşadar, Asanas pur şi simplu pregăteşte corpul pentru a-i permite să stea într-o postură pentru o perioadă mai lungă de timp.

„Postura este stăpânită prin eliberarea trupului şi a minţii de tensiuni şi nelinişti şi meditaţia asupra infinitului”.



Fig. 1 – Stai în Vajra Asana (stai pe călcâie)

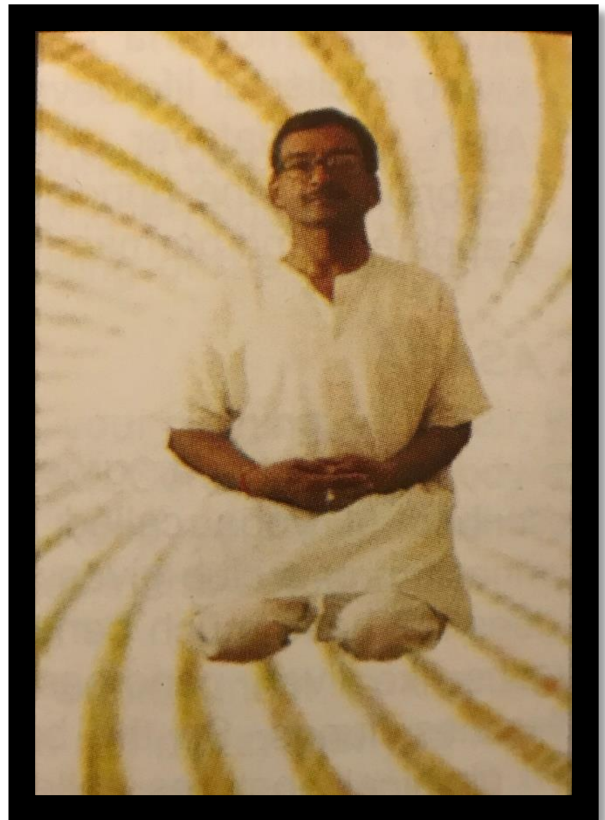


Fig. 2 – Pune-ți mâna stângă peste abdomen, apăsându-l spre înăuntru, în timp ce mâna dreaptă se află deasupra mâinii stângi

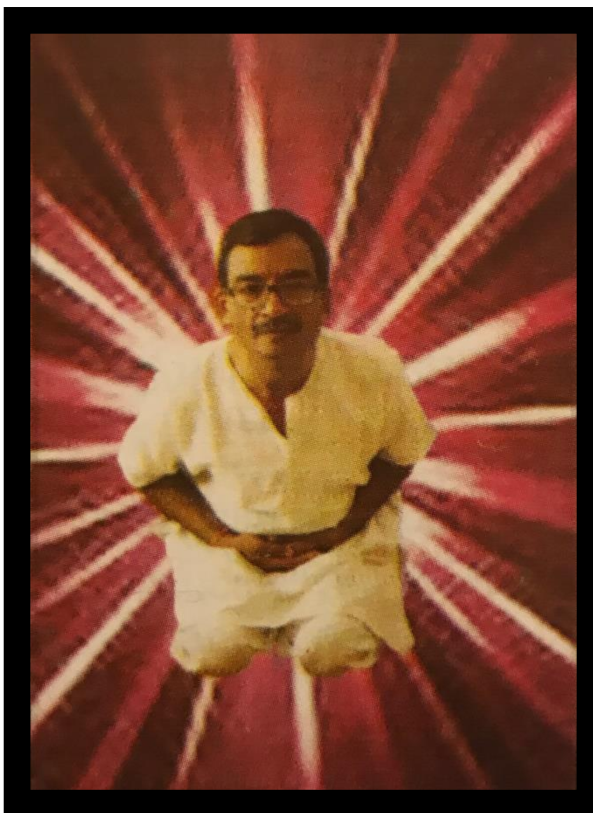


Fig. 3 – Acum incepi să expiri și să te apleci înainte



Fig. 4 – Încearcă să-ți atingi genunchii cu pieptul, având fața orientată ușor în față și privind înainte

Postura broaştei pentru diabet (Manduk Asana)

Aceasta este o postură specială care ajută mult la controlarea diabetului şi a multor afecţiuni digestive. Este recomandată, de asemena, pentru problemele de la nivelul sistemului digestiv, ficatului şi splinei.

Metodă: Stai în Vajra Asana (stai pe călcâie), îndoaie-ţi complet picioarele de la genunchi astfel încât călcâiele să-ţi atingă fesele. Acum, că stai pe călcâie, pune-ţi mâna stângă peste abdomen, apăsându-l spre înăuntru, în timp ce mâna dreaptă se afla deasupra mâinii stângi. Acum începi să expiri şi să te apleci înainte.

Din moment ce stai pe călcâie, ar trebui să te apleci cât de mult posibil. Încearcă să-ţi atingi genunchii cu bărbia în timp ce fața ta este orientată uşor în sus şi priveşti înainte.

Mâinile trebuie să apese din ce în ce mai adânc pe abdomen în timp ce te apleci. Acum rămâi în această poziţie pentru ceva timp şi apoi ridică-te şi inspiră.

Repetă procedeul de 4-5 ori zilnic, pe stomacul gol, te va ajuta mult să-ţi controlezi nivelul de zahăr.

4. PRANAYAMA

Prana reprezintă forţa sau energia vieţii care există pretutindeni şi curge prin fiecare dintre noi prin respiraţie. Poate fi comparată cu oxigenul, care este necesar vieţii şi este motivul energiei noastre. „Aayam” înseamnă „a controla”. Pranayama reprezintă un tipar prestabilit al respiraţiei regulate şi controlate şi al anumitor căi de inhalare, reţinere şi expirare.

De fiecare dată când cineva se află în pragul morţii este dus de urgenţă la spital şi i se pune o mască de oxigen în orice stare s-ar afla. De ce? Din cauză că celulele corpului au nevoie imediată de energie pentru a face faţă stresului imens din timpul urgenţei. Uneori corpul supravieţuieşte doar datorită furnizării de oxigen. Celulele noastre mor şi îmbătrânesc pentru că eliminarea toxinelor din sistem este înceată şi acumularea endotoxinelor şi a altor resturi celulare toxice se produce excesiv datorită radicalilor liberi, poluării, stresului, etc. Furnizarea adecvată de oxigen prin respiraţie ajută corpul să întinerească singur şi să elimine toxinele în mod regulat.

Tipuri de Pranayama

Deși există multe tipuri de Pranayama, am să acopăr cele 7 tipuri principale care au o importanță practică importantă în vindecarea și prevenirea diverselor boli. Acestea sunt:

I. **Bhastrika** Pranayama (Respiraţie adâncă)
II. **Kapal-Bhati** Pranayama (Expirație puternică)
III. **Anulom-Vilom** Pranayama (Respirație alternativă pe nări)
IV. **Bahya** Pranayama (De 10 ori mai puternic decât Kapal Bhati Pranayama)
V. **Agni Saar** Pranayama (De 10 mai mai puternic decât Bahya Prayayama)
VI. **Bhramari** Pranayama (Bâzâitul precum o albină)
VII. **Udgeet** Pranayama (Intonarea „OM”)

I. Bhastrika Pranayama (Respirație adâncă)

Stai într-o poziţie comodă, inspiră adânc încât să-ţi extinzi plămânii complet, să fie plini de aer proaspăt şi să-ţi întinzi complet diafragma. În mod obişnuit inspirăm o cantitate mult mai mică de aer (aprox. 400-500ml), în timp de Dumnezeu ne-a oferit o capacitate pulmonară de 3500-4000ml aer. Suntem capabili să inspirăm de 10 ori mai mult decât o facem în mod obişnuit. Acest lucru ne va oferi o cantitate mare de oxigen pentru a ajuta celulele corpului să înlăture endotoxinele din organism. În timpul expiraţiei este eliminată o cantitate mult mai mare de dioxid de carbon.

În funcţie de capacitatea şi sănătatea unui individ, această Pranayama poate fi făcută la 3 viteze diferite: încet, moderat şi rapid.

Bhastrika reprezintă respiraţia adâncă naturală, umplerea corpului cu oxigen. Oxigenul este folosit pentru repararea celulelor afectate, eliminând resturile şi celulele canceroase. Atunci când dormim, corpul nostru intră automat şi natural în modul de respiraţie adâncă Bhastrika pentru a se repara singur.

Jurământul (Shiva-sankalp) din timpul efectuării Bhastrika:

În timp ce inspiri, în procesul efectuării Bhastrika, fă un jurământ şi concentrează-ţi mintea astfel încât toate puterile divine, puritatea, pacea şi bucuria, tot ce e bun în univers să-ţi intre în organism şi să te umple cu puterile divine. Executarea de Pranayama cu acest tip de jurământ aduce individului un beneficiu special. Imaginează-ţi cum toate gândurile şi energiile negative, cum endotoxinele ies din corpul tău atunci când expiri.

Durată: Fiecare respiraţie ar trebui să ţină între 3-5 secunde şi, în total, această pranayam ar trebui făcută timp de 10-15 minute zilnic în aer proaspăt cu pauze după fiecare 5 minute. Durata poate fi ridicată la 20-25 minute uşor şi constant.

Utilizare: Acesta este un exerciţiu de respiraţie nutritiv. Oferă nutriţie organismului, ajută la asimilarea tuturor nutrienţilor şi la eliminarea toxinelor din celule. Este foarte bun pentru sporirea imunităţii, precum şi în toate cazurile de alergii, eozinofilie tropicală, probleme de alergie la nivelul ORL, probleme cu pielea, astm, tuberculoză şi toate celelalte tulburări neurologice. Acesta stabilizează *Prana*, calmează mintea şi ajută călătoria spre sus a Prana de la Muladhara Chakra (Chakra de bază) până la Sahsrar Chakra (Glanda cerebrală) şi este util pentru Kundalini Jagran.

Contraindicaţii: Nu există contraindicaţii, evită să umpli abdomenul cu aer în timp ce practici asta.

II. Kapal-Bhati Pranayama (Expirație puternică)

Aceasta este o Pranayama unică, care deţine puterea de a vindeca aproape toate bolile din lume. Poate sună ciudat şi exagerat, însă această Pranayama a ajutat mulţi oameni să ducă o viaţă foarte bună chiar şi după ce au suferit boli îngrozitoare, în special bolile autoimune.

Acest exerciţiu de respiraţie arde toxinele acumulate în organism. Aşa cum gunoiul din oraş este incinerat şi nu se produce niciun fel de toxine, la fel de benefică este şi această Pranayama pentru a arde grăsimile, a curăţa arterele blocate, a curăţa pielea de psoriazis sau eczeme, a descride micro-porii din organism. Ajută la aducerea unei aure pe faţă.

Procedură: Stai pur şi simplu într-o postură relaxată pe un teren căptuşit. Stai cu picioarele pliate unul peste celălalt. Ţine-ţi încheietura pe genunchi. Atinge degetele arătătoare corespunzătoare cu vârful fiecărui deget mare. Inspiră aşa cum o faci în mod obişnuit, însă împinge aerul în afară cu forţă prin nări şi nu pe gură.

Imaginează-ţi o lumânare aprinsă în faţa nasului tău; trebuie să o stingi cu aerul care iese doar pe nas, cu puţină putere.

Expiră cu puţină forţă astfel încât să se mute abdomenul automat pentru a scutura organele interne precum ficatul, splina, pancreasul, rinichii, intestinele, plexurile nervoase simpatice şi parasimpatice, etc.

În mod obişnuit, ne ducem la sală pentru exerciţiu fizic. Exerciţiul fizic oferă putere în mod principal muşchilor externi ai mâinilor şi picioarelor. Acel exerciţiu nu scutură organele interne care funcţionează 24 de ore. Kapal Bhati scutură acele organe interne.

Fiecare expiraţie trebuie să fie constantă şi făcută cu puţină forţă. Expiraţia arde grăsimea din jurul muşchilor taliei, arzând endotoxinele precum ureea, acidul uric, creatinina, colesterolul şi toate deşeurile acumulate în diferitele organe ale corpului. Ajută la reglarea funcţiilor rinichilor, ficatului, intestinelor şi gonadelor. Ajută la restabilirea echilibrului hormonal.

Durată: Într-un minut ar trebui să se facă expiraţie forţată de 60 de ori, aşadar fiecare expiraţie trebuie să apară la fiecare secundă. Iniţial se începe cu o perioadă de 1-2 minute şi, mai apoi, poţi creşte durata acestei Pranayama până la 10 minute.

În cazul bolilor grave, cancerului, diabetului, lipoamelor, obezităţii, durata poate fi ridicată la 15-20 minute.

Beneficii în cazul: Bolilor autoimune, artritei reumatoide, arterelor blocate, fibroamelor uterine şi chisturilor ovariene, tumorilor, tuturor sindroamelor metabolice, dezechilibrelor hormonale, alergiilor, constipaţiei, indigestiei, cirozei, ficatului gras, acidului uric, sforăitului, problemelor cu rinichii, tuturor tipurilor de cancer, limfoamelor, menstruaţiei neregulate, curăţării tuturor canalelor blocate, problemelor de piele precum psoriazisul, eczemelor.

Precauţii: Cardiacii, persoanele cu tensiune arterială ridicată şi persoanele fragile ar trebui să execute procedeul încet şi cu grijă. Femeile gravide nu ar trebui să facă deloc această Pranayama.

III. Anulom-Vilom Pranayama

În yoga, cavitatea nazală din stânga se numeşte „Chandra Nadi” (Pasajul lunii) sau „Ida Nadi”, iar cavitatea nazală din dreapta se numeşte „Suryanadi” (Pasajul soarelui) sau „Pingala Nadi”. Inspiraţia (Puraka) şi expiraţia (Rechaka) pot fi efectuate fie doar prin una din aceste cavităţi nazale, fie prin amândouă. Tipurile de respiraţie adiţionale se bazează pe aceste două cavităţi nazale. În cadrul acestui sistem de respiraţie, o cavitate nazală este ţinută închisă, în timp ce cealaltă este deschisă. Din acest motiv, degetele palmei drepte sunt aşezate într-o manieră aparte. Această poziţie specială a degetelor se numeşte „Pranava Mudra”, adică poziţia Pranayama.

Metodă: Degetul mare de la mâna dreaptă este folosit pentru a închide nara dreaptă, respirând astfel prin nara stângă. Trage adânc aer în piept prin nara stângă în timp ce menţii

nara dreaptă închisă cu ajutorul degetului mare de la mâna dreaptă. După o inspiraţie completă, închide nara stânga prin punerea degetului mijlociu şi a inelarului pe nară stângă şi deschide nara dreaptă prin înlăturarea degetului mare pentru a putea respira prin ea.

Aerul este eliminat în 3 secunde prin expiraţia pe nara dreaptă, care este acum deschisă. Inspiră iar prin nara dreaptă în timp ce menţii nara stângă închisă cu degetul mijlociu şi degetul inelar. Din nou, după o inspiraţie completă, închide nara dreaptă prin punerea degetului mare şi înlătură degetul mijlociu şi degetul inelar de pe nară stângă. Acum expiră complet şi uşor prin nara stângă.

Durată: Această respiraţie alternativă prin nări ar trebui să dureze în total 15 minute. Ar trebui luate pauze la fiecare 5 minute. Inspiraţia şi expiraţia ar trebui să se afle la distanţă de 3 secunde.

Beneficii: Este benefică în cazul tuturor tulburărilor neurologice majore sau minore, tuturor afecţiunilor de ORL, tuturor afecţiunilor de la nivelul dinţilor, gingiilor, în cazul vederii slabe, parkinsonului, tulburărilor endocrinologice, diabetului, migrenelor, durerilor de cap provocate de tensiune şi problemelor legate de stres.

IV. Bahya Pranayama

„Bahya” înseamnă extern. Aerul este eliminat forţat chiar şi după o expiraţie completă şi, după, respirația se ţine pentru o perioadă. Acest proces genereaza multă căldură şi este de 10 ori mai puternică decât Kapal Bhati Pranayama. Este excelent pentru sănătatea organelor interne.

Metodă: După inspiraţia completă, expiră complet. Atunci când expiri, foloseşte muşchii abdominali cu puţină forţă pentru a elimina aerul complet din plămâni şi abdomen. Strânge-ţi muşchii anali (*Mool Bandh*), muşchii abdominali inferiori, muşchii pieptului (*Uddiyan Bandh*) şi, atunci când aerul este complet eliminat din plămâni, blochează calea aerului prin apăsarea bărbiei împotriva osului toracic, aplecându-ţi puţin gâtul către înainte. Aceasta se numeşte „blocarea bărbiei” sau *Jalandhar Bandh*.

Acesta este un tip anaerob de respiraţie. Este extrem de benefic în cazul tuturor afecţiunilor corectate de Kapal Bhati Pranayama. Acesta este mult mai puternic decât Kapal Bhati, este un exerciţiu excelent pentru menţinerea fluxului de energie generat de alte pranayam. Este o metodă grozavă de a trezi, de asemenea, „*Puterea Kundalini*”- forţa interioară care reprezintă lumina, puterea, înţelepciunea şi trezirea.

Durată: Această Pranayama ar trebui făcută numai de 3-4 ori şi respiraţia poate fi ţinută pentru 5-10 secunde sau în funcţie de vitalitatea ta.

Contraindicaţii: Din moment ce această Pranayama generează multă căldură, nu este recomandată cardiacilor, pacienţilor cu probleme ale tensiunii arteriale şi femeilor gravide.

Beneficii: La fel ca la Kapal Bhati, însă asta nu înseamnă că ar trebui făcut doar acest procedeu şi Kapal Bhati nu ar trebui făcut. Ar trebui făcute amândouă.

V. Agni – Saar Pranayama

Aceasta este o versiune extinsă a Bahya Pranayama. Beneficiile sunt multiplicate de 10 ori faţă de Bahya Pranayama, fiind o versiune mult mai puternică a acesteia.

În cazul acestei Pranayama, paşii iniţiali sunt aceiaşi: menţinerea respiraţiei prin blocarea caii aerului cu ajutorul „blocării bărbiei” însă, pe lângă asta, muşchii abdominali sunt mişcaţi înăuntru şi înafară şi în laterale în aşa fel încât să agite organele interne, să le facă să se frece între ele. Acest procedeu generează multă căldură şi necesită un pic de practică şi demonstraţie.

Nu este recomandat în timpul sarcinii, în cazul unei tensiuni arteriale ridicate sau a problemelor cardiace, deşi previne foarte bine problemele de inimă şi nivelul ridicat al colesterolului. Procesul arde endotoxinele, ajută la normalizarea funcţiei rinichilor, ficatului, pancreasului, hormonilor şi sistemului digestiv. Este excelent în cazul tuturor bolilor autoimune şi a bolilor complicate de lungă durată precum tumorile şi cancerul.

VI. Bhramari Pranayama (Zumzăitul precum o albină)

Această Pranayama este excelentă în cazul persoanelor care suferă de stres şi anxietate şi nu pot dormi. Este o metodă specială de a masa creierul şi a relaxa nervii, ajutând în cazul insomniilor, stresului, anxietăţii, tensiunii arteriale şi a neliniştii.

Metodă: Urechile sunt închise cu ajutorul degetelor mari ale mâinilor şi degetele arătătoare se ţin pe frunte în ambele părţi. Ochii sunt închişi şi degetul mijlociu, inelarul şi degetul mic se ţin pe ochi doar pentru a bloca accesul luminii la ochi, pentru a evita orice perturbare. Apoi respiri normal şi umpli plămânii cu aer. În timp ce expiri şi aerul iese pe nas, se produce un sunet asemănător zumzăitului de viespe sau albină.

Poţi simţi albina cum zumzăie în creier şi simţi cum creierul tău îţi este masat de cineva. Acest lucru oferă un sentiment intens de relaxare şi ajută la obţinerea unui somn adânc. Pacienţii care nu sunt capabili să doarmă se simt relaxaţi după 5-10 minute. Procedeul poate fi făcut chiar dacă te afli în patul în care dormi.

Beneficii: Cum am menţionat şi mai sus, este excelent în cazul insomniei, anxietăţii, stresului, neliniştii, extenuării nervoase, memoriei precare şi lipsei de concentrare.

VII. Udgeet Pranayama (Intonarea „OM”)

„OM” este primul sunet făcut de Dumnezeu şi reprezintă acea energie care a creat întregul univers. Pentru a obţine acea energie şi a avea pace interioară, trebuie intonată aceasta mantră „OM”.

Procedeul ar trebui făcut dimineaţa devreme, stând într-o postură de yoga relaxantă.

Metodă: Intonarea „OM” este foarte benefică pentru calmarea minţii şi generarea energiei divine în interior. Stai într-o poziţie relaxantă, fă linişte, ţine ochii închişi şi inspiră cât mai mult aer posibil. Acum expiră uşor şi fă sunetul AAOOOOOOOOM. Acesta trebuie intonat în timp ce expiri. Intitial, 20% din timp trebuie consumat pentru producerea sunetului Aaaaaaaaa.... şi apoi 70% pentru AUUOOOOOOOOOOO şi apoi 10% pentru MMmmmm.....

Este foarte recomandat să fii singur, să te poţi concentra pe ceea ce faci. Acesta este un pas prim către stăpânirea meditaţiei.

5. PRATYAHARA

Pratyahara reprezintă cel ce-al 5-lea membru al Ashtang Yoga, care înseamnă retragere. Pratyahara este un aspect foarte important al yoga. Acesta reprezintă retragerea simţurilor din ataşamente şi poate fi practicat doar după urmărea principiilor de bază ale yam, niyam, asanas, pranayama etc. Nu e uşor să îţi retragi simţurile din această lume, aşadar trebuie să practicăm meditaţia, exerciţiile de respiraţie şi posturile de yoga pentru a trece peste dorinţe.

Atunci când stăpâneşti pratyahara eşti capabil să te concentrezi pentru că nu mai simţi ceea ce se întâmplă în împrejurări. Nu mai auzi zgomotul drumurilor sau claxoanele oamenilor de pe strada aglomerată de lângă tine.

6. DHARANA (Concentrare)

Reprezintă concentrarea într-un singur punct sau concentrarea pe o imagine. Scopul este de a ţine mintea departe de diverse gânduri, să fie calmă şi liniştită. Acest lucru se obţine prin fixarea minţii asupra unui obiect precum o flacără de lumânare, o floare sau capătul unui creion. Acesta este un alt pas către starea adâncă a meditaţiei numită *„Samadhi”*.

7. DHYANA

Concentrarea continuă sau într-un singur punct duce la „Dhayana”, sau „meditaţie neîntreruptă”. Scopul meditaţiei nu este să te pierzi sau să-ţi pierzi conştiinţa, ci să ajungi într-o stare avansată a conştientizării şi unităţii cu universul şi cu Dumnezeu.

Calmul şi liniştea pe care le atingi în timpul Dhyana îţi afectează, de asemenea, şi viaţa zilnică, felul în care se comporţi cu angajaţii sau cu şeful şi cum te comporţi în societate şi în familie. Aduce pace interioară şi o senzaţie de calm.

8. SAMADHI

Aceasta este o stare de fericire absolută, o stare a superconștiinței în care tu şi forţele universului sunteţi una. Cei care ating starea de Samadhi sunt iluminaţi. Aceasta este cunoscută şi ca o stare de uniune cu Dumnezeu.

Acesta este scopul yoga. Cele 8 membre ale sale funcţionează treptat, în mod sinergic. Primii 5 paşi – yama, niyama, asana, pranayama şi pratyahara - construiesc fundaţia pentru viaţa spirituală. Acestea sunt procupate de acţiunile fizice ale corpului şi minţii.

Ultimii 3, care nu pot exista fără primii 5 paşi, se ocupă de recondiţionarea minţii. Aceşti 3 paşi îl ajută pe yogi să atingă iluminarea şi uniunea completă cu Dumnezeu şi cu acest univers. Iluminarea durează veşnic. Poate că aspectul fizic al unei persoane se schimba însă, odată ce acest echilibru mental a fost atins, va dura pentru totdeauna.

17

Remedii pe bază de plante pentru diverse boli

I. TENSIUNE ARTERIALĂ

Tensiunea arterială reprezintă tensiunea exercitată de sânge asupra arterelor noastre. Datorită îmbătrânirii intervine aspectul natural al întăririi arterelor, care duce la creşterea presiunii interioare datorită pierderii elasticităţii arterelor.

Există mulţi factori care afectează tensiunea arterială: îmbătrânirea datorată stresului, regimul necorespunzător, stilul de viaţă neregulat, fumatul şi consumul de alcool, gândurile negative care ne influenţează hormonii; toate reprezintă motivul acestei boli mortale.

Stresul vieţii se datorează nesiguranţei financiare, nesiguranţei în relaţie şi altor motive asemănătoare care pot duce la eliberarea în exces a hormonilor de stres precum corticosteroizii, mineralocorticosteroizii şi adrenalina. Toţi aceştia grăbesc procesul de îmbătrânire.

Deşi reacţia la stres este o metodă temporară a corpului de a face faţă stresului, atunci când acest stres rămâne pentru o perioadă mai lungă provoacă schimbări fizice în artere, sporeşte îmbătrânirea, întăreşte arterele mai rapid decât viteza lor naturală şi, astfel, provoacă schimbări permanente la nivelul elasticităţii arterelor. Dumnezeu ne-a oferit artere foarte elastice care se întăresc din datorită unor hormoni ca aceştia, din cauza chimicalelor, a radicalilor liberi generaţi în organismul nostru datorită unui stil de viaţă stresant, a gândurilor negative şi a unui regim necorespunzător.

Un consum prea mare al unui regim non-vegetarian joacă, de asemenea, un rol important în întărirea grăbită a arterelor. Un nivel ridicat de proteine bogate în aminoacizi constituie o dietă prea acidă care produce endotoxine acide precum acidul uric, ureea şi creatinina. Alimentele acide au un rol asemănător.

Deşi Ayurveda a descris proprietăţi detaliate ale cărnii care provine de la diferite animale, consumul trebuie limitat în funcţie de fiecare caz.

În timpurile străvechi, animalelor nu li se făcea nicio injecţie pentru a creşte producţia de păsări de curte. Carnivorii au adoptat vânătoarea că metodă preferată, în loc să taie gâtul animalelor ţinute toate viaţa în cuşcă. Imaginează-ţi prin ce ai trece dacă ai fi ţinut în captivitate toată viaţa şi ai şti că, într-o zi, cineva va veni să te măcelărească. Nu-i aşa că ai avea o tensiune arterială ridicată şi substanţe chimice de ură prezente în sânge tot timpul?

Ai avea întotdeauna un sentiment de teamă, ură, furie şi frustrare în minte. Acelaşi lucru au în minte şi animalele ţinute în captivitate, înainte de a fi măcelărite într-un final. Atunci când le mănânci carnea, aceleaşi chimicale îţi intră în organism pentru a genera aceleaşi sentimente negative în tine.

Acestea fiind spuse, îţi recomand să încerci să renunţi la carne. Poate fi greu la început pentru mulţi însă, odată ce te-ai hotărât, orice este posibil.

Nivelul de chimicale precum adrenalina este mărit în caz de frică, ură, furie, frustrare şi stres, ducând la creşterea tensiunii arteriale din organism. Adrenalina se formează în corp. Materia brută pentru adrenalină provine din proteine precu tirozina, aşadar o dietă bogată în proteine nu este recomandată în cazul tensiunii arteriale ridicate. Chiar şi caşcavalul este foarte bogat în tirozină și ar trebui evitat.

Proteinele sunt necesare pentru creşterea muşchilor, deci copii pot consuma cantitatea necesară de proteine naturale sub formă de cereale şi boabe de soia.

Conform Ayurveda, tensiunea arterială mare este provocată de un nivel ridicat al *Vata* şi *Pitta*. *Pitta* este elementul de foc. Toate lucrurile acide sunt bogate în elementul de foc. Toate alimentele care au proprietăţi asemănătoare cu focul (iute, înţepător, acid) şi aerul (uşor, uscat, mobil, subtil) vor provoca o tensiune arterială mare. Un regim bogat în proteine este prea acid, iute, înţepător şi uscat, deci e ca şi cum ai pune lemne pe foc.

Alcoolul este iute, uşor, acid, uscat şi subtil prin proprietăţile sale, aşadar este acelaşi caz de hrănire a focului. Alcoolul are o relaţie directă cu tensiunea arterială. Dacă există foc înseamnă că trebuie să pui benzină deasupra? Deşi există metode speciale de consumare a alcoolului şi a cărnii recomandate de Ayurveda astfel încât să fie benefice organismului, pentru un yogi sunt total interzise.

Faptul că te culci târziu noaptea duce la afectarea elementului de „aer" din corp, măreşte uscăciunea din corp, provoacă constipaţie şi formarea radicalilor liberi. Culcatul devreme este recomandat pentru a menţine *Vata* (elementul de aer) sub control.

În mod asemănător şi stilul de viaţă neregulat şi obiceiurile alimentare neregulate pot duce, de asemenea, la afectarea elementului *Vata*.

Ar trebui evitate alimentele bogate în acide prin natura lor. De asemenea, nu este recomandat să consumaţi prea multă sare, prea multe condimente, ardei iuţi, iaurt (conţine foc), citrice şi alimente uscate deoarece au în constituţia elementară foc şi aer.

Toate alimentele care controlează pământul şi apa (dulce) sunt bune pentru reglarea tensiunii arteriale. Un stil de viaţă regulat, controlul asupra minţii prin yoga şi meditaţia reprezintă cheia. Medicamentele nu sunt o soluţie pentru problemele noastre de sănătate tocmai pentru că am văzut atâţia oameni în jurul nostru care au luat medicamente toată viaţa şi încă suferă, trăind doar cu medicamente şi nu fără.

Cel mai important lucru este cum reacţionezi într-o situaţie. Furia este generată dinăuntrul tău din cauza regimului pe care îl urmezi, a lipsei de somn, a promisiunilor false făcute de partenerul tău de afaceri, partenerul de viaţă, prieteni sau rude sau pentru că ai fost învinuit pentru ceva.

Înţelegerea tuturor acestor lucruri este foarte importantă pentru a-ţi menţine temperamentul sub control. Dacă vorbeşti cu cineva vei observa că, în mod sigur, presiunea din minte se va elibera, aşadar vorbeşte cu o persoană apropiată ţie. Acest lucru va ameliora presiunea, nu medicamentele. Trăieşte o viaţă plină de principii şi regulată şi nu vei avea de înfruntat lucruri precum tensiunea arterială ridicată care duc la boli.

Ierburi și remedii naturale pentru tensiunea arterială:

Amla – Vârsta noastră se cunoaşte prin vârsta arterelor noastre. Arterele încep să se blocheze pe măsură ce îmbătrânim. Cea mai importantă dintre toate remediile anti-îmbătrânire este vitamina C. Vitamina C reprezintă unul dintre cei mai importanţi antioxidanţi cerut de organism pentru înlăturarea radicalilor liberi. Radicalii liberi sunt substanţele care se formează în timpul diverselor procese metabolice din organism. Se formează, de asemenea, şi datorită stresului, poluării, fumatului, medicamentelor artificiale etc., afectează căptuşeala interioară a arterelor şi sunt responsabile pentru îmbătrânire, riduri şi moarte prematură. Stresul şi anxietatea sporesc de multe ori formarea de radicali liberi. Vitamina C este un antioxidant foarte important deoarece curăță radicalii liberi şi ne protejează de efectul lor dăunător. Vitamina C antioxidantă poate ajuta, de asemenea, în cazul tensiunii arteriale joase şi a colesterolului şi ajută la formarea arteriogenezei, adică formarea de artere noi. Studiile recente au arătat că nivelurile ridicate de vitamina C în sânge au fost corelate cu o tensiune arterială sistolică şi diastolică scăzută.

Amla (coacăzul indian) reprezintă cea mai bogată sursă naturală de vitamina C; acesta conţine de 30 de ori mai multă vitamina C decât portocalele. Sucul pur de coacăz indian poate fi consumat zinic pentru prevenirea complicaţiilor provocate de hipertensiune, precum şi multe alte boli îngrozioare legate de îmbătrânire.

Proprietăți ayurvedice

Gust (Rasa) – Dulce, acru, iute, astringent, amar (toate 5 gusturile în afară de cel sărat) – În principal Acru

Proprietăţi inerente (Guna) – Greu, uscat, rece

Potență (Virya) – Rece

Proprietăţi după digestie (Vipaka) – Dulce

Efectul natural înnăscut (Prabhava) – De întinerire, anti-îmbătrânire

Părţi folosite – Fructe (fructe de pădure)

1. **Coenzima Q10 –** Conform studiilor recente, coenzima Q10 – o enzimă regăsită în celulele din muşchii inimii – are un rol important în prevenirea problemelor cardiace. Este o enzimă foarte importantă deoarece oferă celulelor din muşchii inimii putere şi energie. Terminalia arjuna – un copac care creşte în multe părţi ale Indiei – este bogat în coenzima Q10 naturală. Scoarţa de T. arjuna este folosită pentru prevenirea şi tratarea multor boli cardiace şi a tensiunii arteriale. Ayurveda ne sfătuieşte să folosim Terminalia arjuna sub formă de „Arjuna Ksheer pak", adică sub formă de ceai de plante. Acest ceai din Arjun ar trebui fiert în lapte şi apă, deoarece coenzima Q10 este absorbită mai bine cu lipidele din lapte. Coenzima Q10 ajută, de asemenea, la normalizarea nivelurilor de colesterol din sânge.

2. **Uleiul din semințe de in -** Seminţele de in reprezintă singura sursă vegetariană de acizi graşi Omega-3, foarte esenţiali pentru menţinerea nivelurilor de colesterol sub control. Uleiul din seminţe de in ar trebui consumat de persoanele care suferă de un metabolism perturbat cu colesterol. În Ayurveda, uleiul de in se foloseşte pentru prevenirea problemelor cardiace, a cancerului şi a multor afecţiuni cronice. În multe studii s-a demonstrat că acesta reduce tensiunea arterială ridicată. Pentru consumul oral ar trebui folosit doar uleiul din seminţe de in presat la rece, extra virgin. Nu ar trebui încălzit sau folosit pentru gătit. Acizii

grași Omega-3 sunt distruşi dacă uleiul este încălzit sau folosit pentru gătit. Uleiul ar trebui ţinut la frigider pentru a-i asigura prospeţimea şi eficacitatea. Pentru gătit poate fi folosit uleiul de muştar sau cel de măsline.

Proprietăţi ayurvedice:

Gust (Rasa) – Dulce, amar
Proprietăţi inerente (Guna) – Greu, unsuros, subţire
Potență (Virya) – Caldă
Proprietăţi după digestie (Vipaka) – Amar
Efectul natural înnăscut (Prabhava) – Un eliberator puternic al problemelor Vata, în special uleiul din seminţe de in
Părţi folosite – Seminţe, ulei şi flori

3. **Usturoi –** Usturoiul nu ar trebui administrat în caz de tensiune arterială ridicată, însă este un remediu excelent pentru problemele cardiace şi problemele de colesterol ridicat. Acesta inhibă formarea cheagurilor deoarece previne aglomerarea trombocitelor şi poate ajuta la scăderea nivelurilor de colesterol şi la prevenirea formării de plăci care înfundă arterele. Usturoiul conţine compuşi care sunt buni pentru digestia lipidelor şi în cazul dietelor grele. Conform Ayurveda, usturoiul este extrem de util în cazul afecţiunilor *Vata* şi *Kapha* şi este un miracol pentru paralizie și tulburările motorii nervoase. Usturoiul ar trebui evitat dacă ne confruntăm cu o tensiune arterială mare deoarece poate creşte *Pitta*. Este, aşadar, recomandat doar în cazul persoanelor cu colesterol ridicat care nu au o tensiune arterială ridicată.

Ingrediente active - Usturoiul conţine în principal compuşi ai sulfului. Până acum au fost identificaţi peste 100 compuşi ai usturoiului. S-allyl cysteine este unul dintre compuşii principali ai sulfului regăsiţi în usturoi. S-a observat că usturoiul şi compușii organosulfurici derivați din usturoi scad sinteza colesterolului prin celulele ficatului. Anumiţi compuși organosulfurici derivați din usturoi, inclusiv s-allyl cysteine, inhibă reductaza HMG-CoA, o enzimă critică în calea sintezei colesterolului.

Conform Ayurveda, usturoiul nu ar trebui administrat persoanelor care au o tensiune arterială ridicată deoarece are o potență foarte caldă, însă este bun în cazul unui colesterol ridicat. Ar trebui evitat, de asemenea, în timpul sarcinii.

Proprietăţi ayurvedice:

Gust (Rasa) – Înţepător, amar, astringent, dulce şi sărat (cu excepţia gustului acru)
Proprietăţi inerente (Guna) – Unsuros, vâscos, înţepător, greu, mobil
Potență (Virya) – Caldă
Proprietăţi după digestie (Vipaka) – Amar
Efectul natural înnăscut (Prabhava) – Excelent în cazul Vata
Părţi folosite – Bulbi şi ulei

4. **Ashwagandha –** Ashwagandha este cunoscută şi ca „ginseng indian”, cireş de iarnă, Ajagandha. Este o plantă din familia Solanaceae. Această plantă are proprietăţi minunate de ameliorare a stresului şi a anxietăţii. Conţine proprietăţi adaptogenice, adică ajută corpul să se acomodeze cu diverse niveluri de stres şi să le facă faţă. Aceasta întinereşte celulele, elimină

oboseala şi oferă putere sistemului neuromuscular. Stresul este cunoscut ca fiind cel mai important factor în cazul problemelor cardiace şi, din acest motiv, Ashwagandha devine una dintre cele mai eficiente remedii pe bază de plante pentru o tensiune arterială ridicată.

Este utilizată în Ayurveda pentru condiţiile reumatice şi drept amplificator al vitalităţii sexuale. Aceasta sporeşte, de asemenea, numărul redus de spermatozoizi şi este foarte utilă în cazul infertilităţii. Consumul regulat de Ashwagandha cu lapte este recomandat în cazul copiilor vlăguiţi, malnutriței de energie cu proteine şi insomniei la vârstnici datorată stresului şi hipertensiunii. Tensiunea arterială legată de stres răspunde foarte bine la Ashwagandha.

Proprietăţi ayurvedice:

Gust (Rasa) – Amar, înţepător, dulce
Proprietăţi inerente (Guna) – Uşor şi unsuros
Potență (Virya) – Caldă
Proprietăţi după digestie (Vipaka) – Dulce
Efectul natural înnăscut (Prabhava) – Excelent în cazul Vata şi Kapha
Părţi folosite – Rădăcină

5. **Terminalia arjuna -** Acesta este un copac de mărime medie. Scoarţa acestui copac este folositoare în cazul tensiunii arteriale nu numai din cauza coenzimei Q10, ci şi din cauză că aceasta conţine mulţi alţi antioxidanţi naturali. Este eficientă în mod special în furnizarea de putere muşchilor şi arterelor inimii. Conţine glicozide cardiace naturale precum Arjunetin I şi II şi Fridelin, care sporeşte capacitatea de pompare a muşchilor inimii fără a creşte şi cererea de oxigen. Arjuna este, de asemenea, bogat în complexe proantocianidine oligomerice naturale (CPO-uri) care sunt antioxidanţi naturali, substanţe anti-îmbătrânire. Aşadar scoarţa de arjuna transformată în ceai este un remediu excelent în cazul tensiunii arteriale ridicate şi a altor probleme cardiace.

Proprietăţi ayurvedice:

Gust (Rasa) – Astringent
Proprietăţi inerente (Guna) – Uşor şi uscat
Potență (Virya) – Rece
Proprietăţi după digestie (Vipaka) – Amar
Efectul natural înnăscut (Prabhava) – Excelent în cazul blocajelor Kapha şi ca tonic pentru inimă
Părţi folosite – Scoarţă

6. **Sarpgandha (Rauwolfia serpentine) –** Această plantă a devenit un medicament foarte popular în anii 60, atunci când doctorii medicinei moderne au înlăturat din compoziţia sa un alcaloid activ numit „Rezerpină”. Aceasta curăță toată adrenalina prezentă în sânge în câteva zile de la utilizare şi, astfel, era foarte utilă pentru tensiunea arterială, însă mai târziu s-a retras deoarece adrenalina era, de asemenea, importantă pentru a ne menţine fericiţi. Alcaloidul provoca tendinţe sinucigaşe printre utilizatori şi, ulterior, a fost interzis.

Ayurveda încă recomandă această plantă în cazul tensiunii arteriale din cauză că aceasta nu crede în extragerea alcaloizilor activi, ci în oferirea remediului ca un întreg.

Dumnezeu a lăsat totul în natură într-o stare echilibrată. Pudra de rădăcină de Sarpgandha oferită sub această formă nu dăunează sub nicio formă, chiar şi după utilizarea pe termen lung, ci dimpotrivă, ajută tensiunea arterială şi – personal vorbind – o consider cea mai eficientă. Poate că există multe chimicale XYZ pe care Rauwolfia le conţine, însă ştiinţa a putut să descopere doar câteva – precum rezerpina – ca fiind motivul pentru care aceasta este eficientă în cazul tensiunii arteriale.

Este la fel ca în cazul teoriei vitaminelor din ştiinţă. În prezent cunoaştem anumite vitamine precum A, B, C, D, E, K, însă există multe altele pe care le descoperim zilnic. Încă nu ştim câte tipuri de vitamine a pus Dumnezeu într-un măr sau într-un morcov, deci cum putem declara că ştim tot ce conţine un măr sau un morcov?

Proprietăţi ayurvedice:

Gust (Rasa) – Amar
Proprietăţi inerente (Guna) – Uscat
Potență (Virya) – Caldă
Proprietăţi după digestie (Vipaka) – Amar
Efectul natural înnăscut (Prabhava) – Sedativ
Părţi folosite – Rădăcini

7. **Gotu Kola (Centella asiatica) –** Unii oameni o numesc „Brahmi” (isop de apă), însă aceasta este o variantă a Brahmi numită „Mandukparni”. Această plantă subţire şi târâtoare creşte de obicei în zonele mlăştinoase ale Asiei, Africii şi în zonele tropicale. În lumea occidentală este renumită ca „Gotu Kola”. Gotu Kola sporeşte liniştea şi reglează modelul de somn. Este o plantă minunată nu numai pentru că ajută în cazul tensiunii arteriale, ci şi pentru că este eficientă în cazul lipsei de memorie şi a problemelor de concentrare. În Ayurveda este privită ca fiind una dintre cele mai spirituale şi întineritoare plante. În prezent, planta este populară deoarece promovează relaxarea; aceasta purifică sângele, intensifică funcţia creierului şi întăreşte fibrele de colagen din ţesuturile conjunctive şi vasele de circulaţie ale corpului.

Observăm deseori că tensiunea arterială ridicată este legată de stresul zilnic, aşadar Gotu Kola este un supliment pe bază de plante important pentru cardiaci şi pacienţii care au probleme cu tensiunea arterială. Planta se poate fierbe în apă sau se poate consuma direct sucul noaptea pentru a dormi adânc şi liniştit. Aceasta controlează eficient tensiunea arterială fără a avea niciun efect secundar.

Proprietăţi ayurvedice:

Gust (Rasa) – Amar
Proprietăţi inerente (Guna) – Uşor
Potență (Virya) – Rece
Proprietăţi după digestie (Vipaka) – Dulce
Efectul natural înnăscut (Prabhava) – Tonic pentru creier
Părţi folosite – Planta întreagă

8. Valeriana – (Valeriana wallichi - Tagar) – Această plantă este foarte populară şi foarte solicitată pentru rolul său în reducerea tensiunii arteriale şi calmarea nervilor stresaţi. Deşi potența sa este caldă, tot este utilă în cazul tensiunii arteriale din cauza efectului său natural înnăscut. Rădăcina acestei plante este folosită pentru efecte medicinale. Este eficientă în controlarea sistemului nervos hiperactiv în cazul epilepsiei, stresului, anxietăţii şi a altor stări mentale similare. Este o plantă mică ce creşte în partea superioară a munţilor Himalaya şi în regiunile Kashmir, Nepal şi Bhutan.

Proprietăţi ayurvedice:

Gust (Rasa) – Amar, înţepător şi astringent
Proprietăţi inerente (Guna) – Uşor şi unsuros
Potență (Virya) – Caldă
Proprietăţi după digestie (Vipaka) – Amar
Efectul natural înnăscut (Prabhava) – Antiepileptic, antioxilitic
Părţi folosite – Rădăcină

Yoga şi tensiunea arterială – Controlarea minţii reprezintă cheia reglării tensiunii arteriale. Acest lucru poate fi obţinut doar prin practicarea yoga ca o rutină. Medicamentele reprezintă doar o soluţie temporară a problemei și soluţia adevărată este să te cunoşti pe tine însuţi. Numai prin yoga poţi învăţa tehnicile necesare pentru a te schimba. Yoga aduce pace interioară, conştiență de sine, vitalitate şi bucurie. O stare de fericire absolută poate fi obţinută doar prin yoga.

Exerciţii importante de respiraţie – Bhastrika, Kapal Bhati şi Anulom Vilom sunt excelente în cazul problemelor cu tensiunea arterială. Bahya Pranayama şi Agni Saar Kriya sunt contraindicate.

II. DIABET

Aceasta este o altă boală mortală care aduce multe daune sănătăţii. Aici vom vorbi despre diabetul de tip II, cel mai răspândit în clasa afluentă. În Ayurveda scrie că persoanele care iubesc toate tipurile de alimente şi trăiesc vieţi sedentare sunt cele care suferă de diabet.

Aceasta este o boală denumită pe bună dreptate „ucigaş lent”. Oamenii o ignoră pur şi simplu şi uneori zic „îmi iau medicamentele pentru nivelul de zahăr în mod regulat, de ce trebuie să-mi fac analizele la intervale atât de mici?”

Nivelurile crescute de zahăr împiedică toate funcţiile celulelor din organism şi, pe termen lung, le afectează. Oamenii mor din cauza complicaţiilor provocate de zahăr, nu de diabet. Diabetul pur şi simplu distruge organele: distruge ochii, distruge arterele pe dinăuntru, rinichii, nervii şi restul. Aşadar, persoana orbeşte şi o astfel de orbire datorată retinopatiei este ireversibilă. Cea mai bună metodă de evitare a tuturor acestor complicaţii este de a menţine nivelurile de zahăr sub control nu numai prin medicamente, ci şi prin exerciţiu fizic sau plimbări şi prin folosirea diverselor ierburi.

Din nou, yoga ajută mult în cazul diabetului, în special Kapal Bhati Pranayam. Aceasta arde excesul de zahăr din interiorul sângelui.

„Puturos” este termenul oferit persoanelor care se bagă în pat după-amiaza şi continuă să ronţăie ceva în pat şi să se uite la canalul TV preferat. Majoritatea oamenilor au devenit puturoşi. Aceştia nu ies să se plimbe sau să facă exerciţii fizice. Eu subliniez din nou şi din nou importanța exerciţiului fizic pentru controlarea diabetului.

Cele menţionate mai sus se referă la importanţa exerciţiului fizic; acum voi descrie nişte plante care sunt un miracol pe pământ. Aceste ierburi sunt atât de eficiente încât pot înlocui oricare alt medicament pe care persoana deja îl consumă pentru controlarea nivelului de zahăr. Medicamentele provoacă atâtea efecte secundare încât numai Dumnezeu poate şti dacă, într-adevăr, diabetul ucide oamenii sau este vina medicamentelor.

Obezitatea este un alt factor care provoacă diabetul de tip II în cele mai multe cazuri. Aproape 40% din pacienţii care suferă de diabet de tip II sunt obezi.

Grăsimea în exces afectează abilitatea corpului de a folosi insulina corespunzător. Conform Ayurveda, acest fenomen se numeşte „**Sroto-avarodh**”, care înseamnă „canale blocate”. Acest blocaj de la nivelul canalelor în calea insulinei reprezintă motivul rezistenţei mărite în fața insulinei.

Alimentele şi stilurile de viaţă care provoacă blocarea canalelor sau „**Sroto-avarodh**” sunt: brânza dulce, bananele, un regim greoi şi bogat în grăsimi, consumul excesiv de paste şi somnul excesiv în timpul zilei. Acestea fiind spuse, deschiderea canalelor reprezintă o soluţie foarte eficientă de combatere a bolii în cazul diabetului.

Charaka, un înţelept antic al Ayurveda, a sugerat o combinaţie de plante numită „**Phal-Trik-Adi Kwath**” pentru diabet din pricina rolului său de curăţare a blocajelor din ficat, intestine şi toate celulele corpului. Acesta este un remediu excelent pe bază de plante care ajută pacienţii cu diabet de tipul II.

Iată unele dintre cele mai eficiente plante în cazul diabetului:

1. **Saptrangi (Salacia oblonga) –** Este un remediu minunat pentru diabet. Este o plantă lemnoasă care creşte în India de sud şi în Sri Lanka. Rădăcina de Salacia este foarte eficientă în controlarea diabetului. Deşi este studiată pe îndelete în şcolile occidentale bazate pe plante, în Ayurveda este folosită de secole. Este eficientă în reducerea glucozei din sânge, a colesterolului seric, a trigliceridelor şi în sporirea nivelurilor de colesterol LDM (lipoproteine cu densitate mare) ale pacienţilor cu diabet non-dependenți de insulină.

Proprietăţi ayurvedice:

Gust (Rasa) – Astringent şi amar
Proprietăţi inerente (Guna) – Uscat, uşor şi ascuţit
Potență (Virya) – Caldă
Proprietăţi după digestie (Vipaka) – Amar
Efectul natural înnăscut (Prabhava) – Anti-diabetic
Părţi folosite – Rădăcini

2. **Vizaysaar (Pterocarpus marsupium) –** Este un copac mare care creşte în India de sud şi în climatul tropical. Scoarţa acestui copac este bogată în antioxidantul „**Pterostilbene**” care nu numai că ajută la controlarea diabetului, ci şi menţine nivelurile de colesterol sub control.

Acesta este asemănător „resveratrolului” regăsit în struguri şi vin roşu. Aceasta este, din nou, o versiune a medicinii moderne; în Ayurveda, scoarţa de Vizaysaar a fost şi este folosită în India de sud şi în ţările asiatice de sud-est de secole. Există un pahar tradiţional din lemn făcut din această scoarţă de Vizaysaar numit deseori „Paharul Miraculos” datorită proprietăţilor de vindecare pe care le are asupra diabetului. Oamenii ţin apă peste noapte în paharul de lemn şi o consumă dimineaţa devreme. Culoarea apei se schimbă din pricina dizolvării materiei de lemn. Această apă ajută mult la controlarea nivelurilor de zahăr. Paharul se schimbă la aproximativ 1 lună, atunci când culoarea apei nu se mai schimbă.

Proprietăţi ayurvedice:
Gust (Rasa) – Amar şi astringent
Proprietăţi inerente (Guna) – Uşor şi uscat
Potență (Virya) – Rece
Proprietăţi după digestie (Vipaka) – Amar
Efectul natural înnăscut (Prabhava) – Anti-diabetic
Părţi folosite – Scoarţă

3. **Gurmaar (Gymnema sylvestrae) –** În limba hindi, „Gur” înseamnă „zahăr” şi „Maar” înseamnă „ucide”; „Gurmaar” înseamnă „ucigaşul de zahăr”. Aceasta este o împletitură cunoscută de secole în Ayurveda datorită proprietăţilor sale de controlare a zahărului. Studiile recente au demonstrat că aceasta conţine molecule de acid gymnemice responsabile pentru acţiunea sa anti-diabetică. Acestea se unesc cu moleculele de glucoză din intestine şi le inhibă accesul în fluxul sanguin. Aşadar, este eficient în controlarea nivelurilor de zahăr.

Proprietăţi ayurvedice:

Gust (Rasa) – Amar şi astringent
Proprietăţi inerente (Guna) – Uscat, uşor
Potență (Virya) – Caldă
Proprietăţi după digestie (Vipaka) – Amar
Efectul natural înnăscut (Prabhava) – Anti-diabetic
Părţi folosite – Frunze, rădăcină

4. **Jamun (Syzigium cumini) –** Este un pom fructifer popular care creşte sălbatic în câmpiile Indiei. Seminţele acestui copac se pun la uscat, apoi se face pudră din ele. Pudra rezultată din seminţele fructului de Jamun este foarte eficientă în controlarea nivelurilor de zahăr. Are un gust astringent, fiind opus gustului dulce. Orice are gust astringent este util în cazul bolilor provocate de dulceaţă în exces precum obezitatea şi diabetul.

Proprietăţi ayurvedice:

Gust (Rasa) – Astringent, dulce şi acru
Proprietăţi inerente (Guna) – Uscat, uşor
Potență (Virya) – Rece
Proprietăţi după digestie (Vipaka) – Amar
Efectul natural înnăscut (Prabhava) – Benefic în cazul incontinenței urinare – controlarea vezicii urinare
Părţi folosite – Pudră de seminţe

5. **Bilva (Aegle marmelor) –** Acest copac are 3 frunze împreună pe ramurile sale. Orice copac care are o combinaţie de 3 frunze este considerat divin şi sediul zeilor Brahma, Vishnu şi Mahesh în Ayurveda. În India, frunzele de Bilva sunt oferite în templele Shiva în fiecare luni. Fructul acestui copac este util în cazul sindromului de colon iritabil. Frunzele de Bilva sunt excelente pentru combaterea diabetului. Acestea se usucă şi se fac pudră, care se amestecă cu alte ierburi pentru a da rezultate şi mai bune.

Proprietăţi ayurvedice:

Gust (Rasa) – Astringent, amar
Proprietăţi inerente (Guna) – Uscat, uşor
Potență (Virya) – Caldă
Proprietăţi după digestie (Vipaka) – Amar
Efectul natural înnăscut (Prabhava) – Frunzele sunt anti-diabetice, pulpa fructului este folositoare în cazul sindromului de colon iritabil.
Părţi folosite – Frunze, pulpa fructului

6. **Karela (Momordica charanatia – Tărtăcuța amară) –** Sucul acestui fruct este un miracol pentru tratarea şi prevenirea diabetului şi a complicaţiilor provocate de acesta. Pentru rezultate optime este recomandat consumul de 30ml de suc de Karela pe stomacul gol în fiecare dimineaţă. Poate fi consumat împreună cu suc de Amla pentru rezultate şi mai bune, având în vedere că Amla este bogată în vitamina C naturală şi este, de asemenea, eficientă în cazul diabetului. Karela conţine crom natural şi alţi micronutrienti, în timp de Amla este bogată şi în antioxidanţi naturali precum vitamina C şi altele. Tărtăcuţa amară conţine, de asemenea, şi un alcaloid numit „momordicine”. S-a observat că sucul de tărtăcuţă amară stimulează celulele beta ale pancreasului şi le ajuta să întinerească, aşadar este unul dintre cele mai bune remedii pentru diabet.

Proprietăţi ayurvedice:

Gust (Rasa) – Amar şi înţepător
Proprietăţi inerente (Guna) – Uscat, uşor
Potență (Virya) – Caldă
Proprietăţi după digestie (Vipaka) – Amar
Efectul natural înnăscut (Prabhava) – Anti-diabetic
Părţi folosite – Fruct, planta întreagă

7. Methi (Trigonella-foenum-graecum - Schinduf) – Schinduful a fost folosit de secole ca medicament în India, Egipt, orientul mijlociu şi alte civilizaţii antice. Schinduful are proprietăţi excelente de a controla nivelurile de zahăr, precum şi nivelurile de colesterol. Pudra obţinută din seminţele de schinduf este folosită pentru a micşora nivelurile de zahăr. Poate fi amestecat cu ierburile menționate mai sus.

Proprietăţi ayurvedice:

Gust (Rasa) – Înţepător
Proprietăţi inerente (Guna) – Uşor şi unsuros
Potență (Virya) – Caldă
Proprietăţi după digestie (Vipaka) – Amar
Efectul natural înnăscut (Prabhava) – Anti-diabetic, analgezic
Părţi folosite – Seminţe, planta întreagă

8. Neem (Azadirachta indica) – Azadirachtin, Nimbin şi Nimbidin sunt alcaloizi puternici care se regăsesc în neem. Aceştia nu numai că acţionează ca purificatori ai sângelui, ci şi controlează nivelurile de zahăr într-un mod foarte eficient. Neem este folositor, de asemenea, în cazul multor boli de piele precum eczemele, psoriazis, erupţii cutanate. La această plantă mai reacţionează rapid şi bolile de piele asociate cu diabetul. Neem-ul ajută la deblocarea tuturor canalelor şi la menţinerea fluxului bilei din interiorul ficatului şi îmbunătăţeşte funcţia hepatică.

Proprietăţi ayurvedice:

Gust (Rasa) – Amar şi astringent
Proprietăţi inerente (Guna) – Uscat, uşor
Potență (Virya) – Rece
Proprietăţi după digestie (Vipaka) – Amar
Efectul natural înnăscut (Prabhava) – Purificator sanguin, vindecător de piele, anti-diabetic, antiseptic, antibiotic, anti-cancer.
Părţi folosite – Frunze, scoarţă, seminţe, ulei, flori

9. Tulsi (Ocimum sanctum) - Este cunoscut de majoritatea sub numele de „busuioc sfânt”, o plantă sfântă conform mitologiei hinduse. Indienii venerează această plantă deoarece are proprietăţi medicinale fenomenale. Consumul regulat de frunze de tulsi controlează nivelurile de zăhar într-un mod foarte eficient. Este o plantă eficientă, de asemenea, în cazul multor tipuri de cancer, infecţii virale şi bacteriale, durere în gât, tuse şi răceală etc.

Proprietăţi ayurvedice:

Gust (Rasa) – Înţepător şi amar
Proprietăţi inerente (Guna) – Uscat, uşor
Potență (Virya) – Caldă
Proprietăţi după digestie (Vipaka) – Amar

Efectul natural înnăscut (Prabhava) – Anti-diabetic, antiseptic, antibiotic, anti-cancer

Părţi folosite – Frunze, flori, seminţe, rădăcină

10. Daruhaldi (Berberis aristata) – Acesta este un rizom care creşte în special în sudul Indiei. Rădăcinile acestei plante se iau şi se pisează bine. Pudra din plantă stimulează pancreasul să pompeze mai multă insulină în corp. Ajută, de asemenea, la prevenirea rezistenţei la insulină în celule. Aceasta acţionează ca un deschizător al canalului prin care pătrunde glucoza în celule şi, de asemnea, purifică sângele. Această plantă conţine un alcaloid amar numit „Berberină".

Proprietăţi ayurvedice:

Gust (Rasa) – Amar şi astringent
Proprietăţi inerente (Guna) – Uscat, uşor
Potență (Virya) – Caldă
Proprietăţi după digestie (Vipaka) – Amar
Efectul natural înnăscut (Prabhava) – Anti-diabetic, stimul hepatic, antibiotic
Părţi folosite – Rădăcină, tulpină

11. Haridra (Curcuma longa) – Este o plantă foarte populară, cunoscută sub numele de „curcumă". Pudra de curcumă este un antialergic, anti-cancer, anti-inflamator eficient şi unul dintre cele mai bune anti-diabetice naturale. Aceasta ajută la purificarea sângelui, la deschiderea canalelor, la reducerea rezistenţei la insulină – făcând astfel loc glucozei să ajungă la celule - şi la reducerea nivelurilor de zahăr din corp. Curcuma conţine un compus galben numit „curcumină", care este considerată responsabilă de funcţia sa.

Proprietăţi ayurvedice:

Gust (Rasa) – Amar şi înţepător
Proprietăţi inerente (Guna) – Uscat, uşor
Potență (Virya) – Caldă
Proprietăţi după digestie (Vipaka) – Amar
Efectul natural înnăscut (Prabhava) – Anti-diabetic, stimul hepatic, antibiotic, curăţător al pielii, slăbit, anti-cancer
Părţi folosite – Rădăcină

12. Sadabahar (Vinca rosea) – Este o plantă care înfloreşte şi creşte în aproape toate casele din India. Este cunoscută în română că „brebenoc". Planta conţine alcaloizi foarte preţioşi – „vincristina" şi „vinblastina" – folosiţi în medicina alopată pentru injectări anti-cancer. Funzele acestei plante sunt foarte folositoare pentru controlarea diabetului. Frunzele plantei sunt amestecate cu alte ierburi descrise mai sus pentru a obţine rezultate bune.

Proprietăţi ayurvedice:

Gust (Rasa) – Astringent şi amar

Proprietăţi inerente (Guna) – Uscat, uşor
Potență (Virya) – Caldă
Proprietăţi după digestie (Vipaka) – Amar
Efectul natural înnăscut (Prabhava) – Anti-diabetic, anti-cancer – în special tipurile de cancer ale sângelui
Părţi folosite – Frunze, rădăcină

13. Amla (Emblica officinalis) – Amla este cea mai bogată sursă de vitamina C naturală a lumii şi este super-antioxidantul naturii. O amla conţine de 30 ori mai multe vitamina C decât o portocală. Aceasta previne îmbătrânirea, aşadar întârzie instalarea complicaţiilor aduse de diabet. Pudra de amla şi sucul de amla pot fi consumate în mod regulat pentru a obţine beneficiile în cazul diabetului şi a altor boli.

Proprietăţi ayurvedice:

Gust (Rasa) – Dulce, acru, înţepător, astringent, amar (toate 5 gusturile, fără cel sărat) – În principal acru
Proprietăţi inerente (Guna) – Greu, uscat, rece
Potență (Virya) – Rece
Proprietăţi după digestie (Vipaka) – Dulce
Efectul natural înnăscut (Prabhava) – De întinerire, anti-îmbătrânire
Părţi folosite – Fructele

Conform Sushruta, un înţelept antic al Ayurveda, ierburile care intră în categoria „Nyogradadi" sunt excelente pentru toate tipurile de diabet. Multe plante din această categorie fac parte din grupa de copaci a ficusului. Acestea sunt:

Nr. Crt.	Denumirea în hindi	Denumirea în sanscrită	Denumirea în română	Denumirea în latină
1	Bargad	Nyagroda	Copac Banyan	Ficus bengalensis
2	Udumbur	Udumbur	Smochin	Ficus glomerata
3	Peepal Tree	Ashwath	Smochinul sacru	Ficus religiosa
4	Pilkhan	Plaksh	-	Ficus infectoria
5	Mahua	Madhuk	Arbore de shea	Madhuca longifolia
6	Kapitan, Paaras Pipal	Aamratak	Copac Portia	Thespesia populnea
7	Aam	Aamra	Mango	Mangifera indica
8	Arjun	Arjun	Arjuna	Terminalia arjuna
9	Kusum	Koshamra	Stejar Ceylon	Scheleihera oleosa

10	Chora	Chorak-laksha-vriksh	-	Angelica glauca
11	Jamun	Jambu	Mar Java,	Syzigium cumini
12	Chironji	Priyal	-	Buchnania lanzan
13	Kaiphal	Katphal	Mirt	Myrica esculenta
14	Beidmushak	Vetas	Salcie căprească	Salix caprea
15	Kadam	Kadambh	-	Anthocephalus indicus
16	Ber	Badri	Jujuba	Zizyphus jujube
17	Gaabh, Tedu	Tinduk	Kaki indian sau Gaub	Diospyros peregrine
18	Shalmali	Sallaki	Capochier	Salmalia malabarica
19	Rodha (o varietate a Taalishpatra)	Rodhra	O varietate de brazi argintii din Himalaya	Abies pindrow
20	Bhallatak	Bhallatak	-	Semicarpus anacardium
21	Palaash	Palaash	Arbore palasa	Butea monosperma

III. OBEZITATE

Imaginează-ţi un pământ care trebuie irigat adecvat pentru a obţine roade adecvate. Pentru a uda este nevoie de o pompă de apă cu un motor bun, care ai aibă cai putere suficienţi pentru a iriga acea bucată de pământ, însă ce se va întâmpla atunci când acea bucată de teren va continua să se mărească şi caii putere ai pompei rămân aceiaşi? Într-un final, motorul va ceda.

În mod asemănător, Dumnezeu ne-a pus în piept o pompă foarte bună (inima) pentru a iriga toate organele corpului cu nutrienţi esenţiali prin sânge însă, atunci când devenim supraponderali, inima esta împinsă la limită şi, într-un final, se extinde şi începe să cedeze. Motorul natural – inima – eşuează pentru că nu mai este capabil să pompeze sângele cu toată puterea şi cedează. Acest fenomen se numeşte „insuficiență cardiacă”.

Conform Ayurveda, obezitatea sau a fi supraponderal reprezintă un pericol grav pentru sănătate deoarece pune presiune nu numai asupra inimii, ci şi asupra ficatului, rinichilor şi a articulaţiilor care poartă greutatea precum şoldurile, genunchii şi gleznele. Obezitatea este cauza principală a multor probleme precum boala coronariană, insuficiența cardiacă, tensiunea arterială ridicată, diabet, artrită, gută, tulburări la nivelul ficatului şi a vezicii biliare. Există multe metode de a pierde în greutate, iar plantele reprezintă doar una dintre ele. Exerciţiile Pranayam şi yoga reprezintă o altă cale de a pierde greutate în mod natural. Controlul regimului joacă un rol important în reducerea greutăţii.

Motivul supraponderabilităţii este, de obicei, supraalimentarea, aşadar este necesară o schimbare a regimului pentru a slăbi. Nu vă recomand să ţineţi post zile întregi. Înfometarea sau ţinerea postului va depriva corpul de nutrienţii necesari şi „combustibilul” de care are nevoie. Mai degrabă vă încurajez să mâncaţi cu moderaţie la intervale regulate, fără a renunţa la mese. Există multe metode naturale de pierdere a greutăţii şi aş dori să atrag atenţia oamenilor pentru a scădea în greutate în mod natural cu ajutorul plantelor şi a unor regimuri naturale.

Plante utile pentru pierderea în greutate:

Charaka, anticul înţelept al Ayurveda, a menţionat următoarele 10 plante care sunt foarte eficiente pentru scăderea în greutate. Aceste ierburi intră în categoria „Lekhniya”, adică plante pentru slăbit. Acestea sunt:

Nr. Crt.	Denumirea în hindi	Denumirea în sanscrită	Denumirea în română	Denumirea în latină
1	Mustak	Mustak	-	Cyperus rotundus
2	Kuth	Kusth	Costus	Sausurrea lappa
3	Haldi	Haridra	Curcumă	Curcuma longa
4	Daru Haldi	Daru Haridra	Drăcilă indiană	Berberis aristata
5	Bach	Vacha	Obligeană	Acorus calamus
6	Ativisha	Ativisha	Omag	Aconitum ferox
7	Katuki	Katuki	Kutki	Picrorrzhia kurrao
8	Cheeta	Chitrak	Plumbago	Plumbago zeylanica
9	Chirbilva	Chirbilva	-	Haloptella integrifolia
10	Shwet Vacha	Shvet Vacha	Stânjenel	Iria germanica

Pe lângă aceste plante sunt eficiente şi exerciţiile de respiraţie precum „kapal-bhati” pranayam pentru scăderea în greutate.

Proprietăţile plantelor anti-obezitate:

Majoritatea plantelor care intră în categoria scăderii în greutate a lui Charaka au o potență caldă, au gust înţepător, amar şi astingent şi o Vipaka amară (proprietăţile după digestie).

Gusturile amar, astingent şi înţepător au cantităţi bogate de aer, foc şi eter în compoziție. Obezitatea este prea Kapha, adică apă şi pământ, aşadar ierburile care au proprietăţi opuse pământului şi apei sunt recomandate celor cu greutate în exces. Aceasta ajută la arderea greutăţii şi la eliminarea excesului de ţesut Kapha – ţesutul adipos – din corp.

Orice are gust dulce, acru şi sărat va mări ţesutul Kapha deoarece gustul dulce conţine pământ şi apă, constituenţi ai Kapha. În mod similar, gustul acru şi sărat vor spori elementul de pământ din organism.

IV. ARTRITĂ

Cuvântul „artrită” înseamnă „inflamarea articulaţiilor” şi provine din două cuvinte greceşti: „athron” – care înseamnă „articulaţii” – şi „itis”- care înseamnă „inflamare”. Este, de obicei, un proces al bolii cronice. Artrita apare sub diverse forme, cea mai frecventă fiind osteoartrita şi artrita reumatoidă. Osteoartrita este o boală articulară degenerativă care apare, de obicei, la vârstnici. Artrita reumatoidă este o boală serioasă care afectează nu numai articulațiile degetelor, încheieturilor, şoldurilor, genunchilor şi picioarelor, ci şi muşchii, tendoanele şi alte ţesuturi ale corpului.

Osteoartrita (Sandhi-Vaat) – Principalele simptome ale osteoartritei sunt durerea şi umflăturile din jurul articulaţiilor mai mari, în special articulaţiile genunchiului la cei vârstnici.

Durerea se măreşte, de obicei, după exerciţiu fizic, mers, urcatul scărilor şi este ameliorată prin odihnă. Conform Ayurveda, motivul este excesul de Vata. Vata este uscată şi mobilă. Excesul de exerciţii fizice combinat cu consumul de alimente uscate şi stătute duce la alterarea Vata şi distrugerea spaţiului şi a lubrifiantului din articulaţiile genunchilor, mai ales dacă procesul este acompaniat de obezitate.

Ierburile anti-inflamatorii sau care alină Vata precum guggul-ul, ghimbirul, curcuma, şi boswellia sunt utile pentru controlarea durerii şi a inflamării. Ierburile precum copac cast (vitex negundo) şi ashwagandha au, de asemnea, o putere anti-inflamatorie foarte mare.

Preparatele din plante făcute din Punarnava sunt folositoare pentru decongestionarea articulaţiilor, eliberarea edem-ului şi vindecarea anemiei.

Pacienţii care suferă de artrită folosesc deseori medicamente pentru calmarea durerilor, care distrug căptuşeala interioară a stomacului, provocând ulcer şi aciditate. Acestea pot fi evitate cu totul şi înlocuite de remedii anti-inflamatorii pe bază de plante care nu distrug căptuşeala interioară a stomacului.

Artrita reumatoidă (Aam-Vaat) – Aceasta este o tulburare auto-imună conform medicinei moderne, propriile noastre celule de apărare încep să atace ţesuturile articulaţiilor şi cartilajele. Conform Ayurveda, această boală este provocată de acumularea substanţei lipicioase numite „Aam” şi afectarea elementului de aer (Vata), de aceea în Ayurveda are denumirea de „Aam-Vaat”.

Artrita reumatoidă este deseori numită „boala mâncării gătite”. Aceasta se dezvoltă, de obicei, gradual în decurs de câteva luni, provocând durere persistentă şi rigiditate la nivelul unei articulaţii sau a mai multora. Într-un final, întregul corp este afectat. Printre simptome se numără anemia, colita, constipaţia, mâini şi picioare deformate. Osteoartrita rezultă din schimbările structurale de la nivelul cartilajului articular din articulaţii – de obicei la cele care poartă greutatea, precum coloana vertebrală şi genunchii. Artrită reumatoidă se datorează inflamării membranei sinoviale sau căptuşelii articulaţiilor. Aceasta este acompaniată de inflamare şi, într-un final, duce la deformare. Această afecţiune poate fi provocată de dezechilibru hormonal, stres fizic şi emoţional, infecţie, frică severă, şoc şi leziuni. Şi factorii ereditari pot fi responsabili, de asemenea, de debutul acestei boli.

Boala se numeşte „Aam-vaat” în Ayurveda. Aam reprezintă acumularea de endotoxine, cum a fost explicat la capitolul 7. Vaat este elementul de aer.

Remedii pe bază de plante pentru bolile auto-imune:

Curăţarea substanţei lipicioase din organism reprezintă soluţia tuturor bolilor auto-imune, inclusiv artrita reumatoidă. Aama poate fi înlăturată din corp sau poate fi digerată prin consumul de plante adecvate şi medicamente ayurvedice pe bază de metale. Preparatele pe bază de aur sunt administrate pentru a controla boala şi conceptul de amestecare a preparatelor din aur cu alte metale grele numite „Bhashas” (forma calcinată a metalelor) este foarte vechi şi unic în Ayurveda. Aceste preparate pe bază de metale oferă reultate excelente în cazul oamenilor care suferă de boli auto-imune precum artrita reumatoidă, spondilita anchilozantă şi altele.

Anumite ierburi sunt, de asemenea, foarte folositoare pentru a menţine la distanţă durerea, inflamarea şi avansarea bolii. S-a constatat că multe ierburi au succes în a declanşa foarte rapid starea de remisie.

Combinaţia ierburilor menţionate anterior este foarte benefică mai ales atunci când articulaţiile sunt rigide dimineaţa şi există dureri severe la nivelul articulaţiilor. Acesta este un remediu alternativ eficient în cazul artritei reumatoide paralizante şi a durerilor articulare provocate din alte motive. Aceste ierburi rare curăță toxinele în mod natural, adică Aama, și reprezintă răspunsul oferit de natură pentru moderarea formelor severe de inflamare, umflare şi dureri articulare. Aceste ierburi sunt cireşul de iarnă (ashwagandha), schinduful, brânduşa de toamnă (suranjan), tinospora (giloy), buruiana orezului de câmp (gorakhmundi) şi ghimbirul uscat (sonth). Plantele menționate acţionează împreună într-o manieră sinergică şi controlează durerea acută şi cronică de la nivelul articulaţiilor.

Nr. Crt.	Denumirea în hindi	Denumirea în sanscrită	Denumirea în română	Denumirea în latină
1	Asgandh	Ashwagandha	Cireș de iarnă	Withania somnifera
2	Methi	Methika	Schinduf	Trigonella Foenum graecum
3	Suranjan	Suranjaan	Brândușa de toamnă	Colchicum automnale
4	Mundi	Gorakmundhi	Buruiana orezului de camp	Sphaeranthus indicus
5	Giloy	Guduchi	Tinospora	Tinospora cordifolia
6	Adrak	Sonth	Ghimbir uscat	Zingiber officinale

Ashwagandha – Cireşul de iarnă (Withania somnifera) – Ashwagandha se adaptează, ameliorează anxietatea şi stresul. Este, de asemenea, un anti-inflamator eficient şi ameliorează durerea articulară în mod natural. Medicii practicanţi de Ayurveda folosesc această plantă în cazul artritei reumatoide paralizante, în special atunci când există deformări la nivelul structurii articulaţiei datorate eroziunilor. Aceasta ajută la prevenirea epuizării calciului din articularii, reduce durerea şi ajută la întărirea corpului. Este folositoare, de asemenea, în cazul anemiei asociate cu artrita reumatoidă, lucru care o face foarte eficientă, pe lângă alte ierburi destinate artritei reumatoide.

Ashwagandha este şi o plantă folositoare în cazul neuropatiei diabetice, slăbiciunii, oboselii şi pierderii în greutate datorate diabetului deoarece îmbunătăţeşte bunăstarea generală. Este utilizată în Ayurveda pentru afecţiunile Vata şi Kapha. Este foarte eficientă în cazul articulaţiilor inflamate şi a condiţiilor inflamatorii de la nivelul articulaţiilor.

Methi – Schinduf (Trigonella foenum graecum) – Conform Ayurveda, Aama şi Vata sunt cele care provoacă probleme la nivelul articulaţiilor şi dureri articulare severe. Schinduful are utilizări multiple deoarece nu numai că provoacă regresia în cazul articulaţiilor dureroase şi inflamate, ci este şi o metodă folositoare de controlare a durerii acute provocate de Vata.

Suranjan – Brânduşa de toamnă (Colchicum automnale) – Această plantă este folositoare nu numai în cazul artritei reumatoide, ci joacă un rol şi în cazul metabolismului acidului uric perturbat. Ayurveda utilizează această plantă pentru încheieturile dureroase inflamate datorită dezechilibrului de la nivelul metabolismului acidului uric. Planta este o sursă a medicamentului „Colchicina", folosit în medicina modernă pentru scăderea producţiei de acid uric. Brânduşa de toamnă reduce durerea şi inflamarea de la nivelul articulaţiilor în mod natural.

Gorakmundi – Buruiana orezului de câmp (Sphaeranthus indicus) – Aceasta este o altă plantă eficientă pentru reglarea metabolismului acidului uric. Este folositoare, de asemenea, pentru vindecarea puterii vitale slabe, a problemelor cu gazele, în cazul măririi splinei, precum şi în cazul articulaţiilor dureroase.

Giloy – Tinospora (Tinospora cordifolia) – Aceasta este o plantă care se înfăşoară în jurul multor copaci. Această plantă miraculoasă este folosită în cazul multor tulburări auto-imune precum artrita reumatoidă. Tinospora are un efect imunomodulator şi ne îmbunătăţeşte sistemul imunitar. S-au făcut multe cercetări asupra acestei plante care îşi stabileşte rolul în modificarea imunităţii. „Imunomodificarea" reprezintă felul în care celulele sistemului imunitar reacţionează. Reacţia imunităţii în fata antigenilor se modifică şi inflamarea şi durerea articulară se reduc. Tinospora îmbunătăţeşte mecanismul de apărare al organismului, oferă o nouă viaţă celulelor muribunde şi întinereşte întregul organism. Este cea mai bună plantă anti-cancer, imunomodulatoare şi de sporire a memoriei. Este, de asemenea, o plantă foarte promiţătoare în cazul altor boli legate de imunitate precum SIDA.

Sonth – Ghimbir uscat (Zingiber officinale) – Aceasta este o plantă foarte folositoare pentru curatățea acestei aama sau detoxofierea corpului. Este un analgezic puternic, precum şi o plantă anti-inflamatoare. Ghimbirul uscat acţionează precum un remediu natural puternic de reducere a durerii articulare şi a inflamărilor.

Guggul (Commiphora mukul) – Guggul este o răşină obţinută din acest copac „Commiphora mukul". Extractul pe bază de plante al acestei răşini este foarte eficient pentru ameliorarea durerii şi inflamării. Guggul uşurează durerea articulară; această combinaţie de plante ajută la vindecarea problemei de la rădăcină. Acţiunea de blocare a durerii pe care o deţine guggul-ul începe la 15 minute de la utilizare. Nu numai că ameliorează durerea, ci şi reduce umflăturile din jurul articulaţiilor. Toate analgezicele pot fi înlocuite de guggul, deoarece este un analgezic natural foarte eficient. Acesta nu provoacă aciditate sau formare de gaze cum o fac alte analgezice, aşadar este un remediu pe bază de plante recomandat în cazul durerii legate de artrită.

V. REMEDII EFICIENTE PE BAZĂ DE PLANTE PENTRU DUREREA ABDOMINALĂ

Aceasta este o problemă foarte importantă care trebuie menţionată. Există multe ierburi care pot fi foarte eficiente în controlarea imediată a durerii abdominale datorate oricărui motiv. Durerea se poate datora unei pietre renale, unei pietre la nivelul vezicii biliare, acidităţii sau gazelor. Acestea sunt plante simple care s-au dovedit a fi foarte eficiente pentru durerea acută simţită la abdomen. Aceste plante se găsesc cu uşurinţă.

Ori de câte ori o persoană se duce la spital cu durere acută la nivelul abdomenului este tratată, de obicei, cu o injecţie antispasmodică şi, în cele mai multe cazuri, este vorba de bromură de butil-hidoscină. Hidoscina este un alcaloid natural găsit în planta „măselariţă" („hyoscyamus niger" în limba latină, „khurasani Ajwain" în limba hindi) sau într-o varietate sălbatică de „piciorul caprei" (seminţe de chimen indian).

Fierbeţi 200 ml de apă şi adăugaţi 1 linguriţă plină din următoarele ierburi:

1. Seminţe de chimen indian (Ajwain)
2. Seminţe de pătrunjel (Ajmoda)
3. Seminţe de fenicul (Sounf)
4. Seminţe de chimen (Jeera)

Fierbeţi aceste ierburi timp de aproximativ jumătate de oră până când mai rămân doar 30-40 ml de apă.

Filtraţi conţinutul şi adăugaţi zahăr după gust. Acest sirop este un antispasmodic natural extraordinar.

18

Regim și sănătate

Imaginează-ţi cum corpul tău este un autovehicul care a evoluat încet de-a lungul timpului... şi tu conduci această maşină veche de 2 milioane de ani. O maşină complet naturală, organică, vie. Timp de 2 milioane de ani, această maşină a folosit combustibil precum:

- Apă, seminţe, nuci, ierburi, rădăcini, plante, fructe – mere, papaya, pere, rodii, pepeni, curmale, prune, piersici, mango etc. -, legumele crescute pe şnur precum tărtăcuţa amară, dovleacul, tărtăcuţa indiană rotundă, napii, cerealele, laptele şi toate alimentele naturale şi organice.

Acestea reprezintă combustibilul acestei maşini create de Dumnezeu. A fost creată pe baza acestui regim. Acestea sunt materia primă din care a fost concepută.

Apoi, subit, după 2,000,000 de ani... acest autovehicul a trecut – in ultimii 100 de ani – la un combustibil nou, modern care reprezintă un amestec de:

- Zahăr, dulciuri, biscuiţi, produse de patiserie, franzele, burgeri, pizza, tăiţei, pâine, ciocolată, bomboane, cola, cipsuri, alimentele ambalate cu mulţi conservanţi, ţigări, medicamente farmeceutice, chimicale, pesticide şi conservanţi.

Ce crezi că se va întâmpla cu această „maşină”? Cu siguranţă va ceda!

Ayurveda pune accent pe importanța pe care regimul şi stilul de viaţă o au în prevenirea bolilor şi nu crede deloc că este indicat să laşi boala să avanseze şi apoi să te gândeşti la cum să o vindeci.

Ayurveda explică: „*Dacă regimul este corespunzător, atunci nu este nevoie de medicamente și, dacă regimul este greșit, tot nu este nevoie de medicamente*”. Aşadar, dacă doreşti să trăieşti sănătos, alege să consumi alimente benefice sănătăţii tale şi „*Lasă-ţi mâncarea să-ţi fie medicament*”.

Cu ajutorul acestui mesaj scurt dar eficient, voi încheia aici cartea. Voi mai scrie alte cărţi despre plante şi diverse remedii pe bază de plante.

GLOSAR

Aachaar – comportament bun, metodă de acţionare, a practica, folosire uzuală, tradiţională sau imemorială.

Aadaan kaal – primitor de aadan, a lua, aadan kaal – soarele se îndreaptă către nord, perioada celor 3 anotimpuri: shishira (iarna), vasanta (primăvara) şi grishma (vara).

Aahar rasa – sucul produs de alimente, chil, limfa, substanţa nutritivă asupra căreia acţionează enzimele în tractul digestiv sau sucul biliar, etc.

Aakash – spaţiu liber sau deschis, eter, cer, subtil şi eteric (se crede că umple şi străbate universul şi este vechiculul deosebit al vieţii şi sunetului).

Aalochak – a gândi, contempla, considera, este una dintre cele 5 varietăţi ale Pitta şi ajută la captarea imaginii pe care o au obiectele externe.

Aam vaat – o boală provocată de ama şi Vata, poate fi corelată cu artrita reumatoidă în medicina modernă.

Aama – nedigerat, crud, negatit, necopt.

Aayam – care se extinde, imobilizează, opreşte.

Agad tantra – toxicologie, o ramură a Ayurveda care se ocupă cu studiul toxinelor.

Agni – foc, reprezintă forma focului şi a căldurii care este baza sistemului digestiv şi procesul de eliberare a energiei, căldură corporală, temperatura corporală, vedere, foc digestiv.

Agni Saar pranayam – un fel de exerciţiu de respiraţie care implică mişcări interioare şi exterioare ale muşchilor abdominali în timp ce se ţine repirația.

Agnivesha – un înţelept indian antic, unul dintre cei 6 discipoli ai lui Punarvasu Atreya, a scris tratatele despre Ayurveda şi lucrarea sa remarcabilă a fost cunoscută ca „Agnivesha Samhita”.

Ahankaar – egoism, ignoranță.

Ahimsa – non-violență, nevinovăţie, a nu răni ceva, siguranţă, securitate.

Ama – reprezintă toxinele care intră în fluxul sanguin şi circulă prin tot organismul.

Antigen – este o substanţă – de obicei un corp străin – care solicită formarea de anticorpi sau celule de apoarare, provocând un răspuns imun.

Anulom-Vilom pranayama – este un exerciţiu de respiraţie care presupune să respiri printr-o nară şi să expiri pe cealaltă.

Apana – unul dintre cele 5 tipuri de Vata care merge în jos şi este responsabilă de eliminarea fecalelor, gazelor, urinei, ciclului menstrual etc.

Apar ojas – cel mai puţin important dintre cele două tipuri de lichid vital (ojas) prezente în organism, inferior, jos.

Aparigraha – lipsit de sentimentul de posesivitate, abţinerea de la lăcomie.

Aptarpan – subnutriţie.

Arogyavardhni vati – cuvântul „Arogya" înseamnă „sănătate bună" şi „Vardhini" înseamnă „acela care se îmbunătăţeşte". Este un comprimat formulat pentru o sănătate bună.

Artava – ţesutul reproducător feminin (ova).

Arthshastra – ştiinţa organizării statale.

Asanas – posturi sau poziţii yoga.

Ashtanga yoga – cele 8 membre ale yoga (descrise în „Yoga Sutras" de Patanjali).

Asteya – a nu fura.

Asthi – reprezintă una din cele 7 componente şi ţesuturile osoase care susţin corpul, oferindu-i protecţie, formă, hrană şi longevitate.

Atharveda – este, în principal, o carte care conţine tratamente pentru boli. Ayurveda este extrasă din Atharveda.

Atma – sinele.

Avlambak – o formă a Kapha care oferă susţinere; este localizată în inimă şi plămâni şi lubrifiază pieptul.

Ayu – viaţă, speranţă de viaţă.

Ayur – viaţa.

Ayurvedacharyas – Învăţători, maeştri spirituali ai Ayurveda.

Bahya – extern.

Bahya pranayam – un exerciţiu de respiraţie care cuprinde expiraţia, expiraţia aerului.

Bhakti – devotament faţă de cel Atotputernic, credinţă, venerare, loialitate faţă de Creator.

Bhasmas – preparate pe bază de metale.

Bhastrika pranayam – reprezintă inspiraţia prin nări până când plămânii sunt plini şi expiraţia ulterioară forţată prin nări.

Bheda – diferenţe.

Bhela – autorul textului „Bhela Samhita” – un text ayurvedic antic.

Bhoga – amuzament sau plăcere.

Bhootagni – focul existenţial.

Bhrajak – localizat în pielea de la tot nivelul corpului; este unul din cele 5 subtipuri ale Pitta şi are rolul de a oferi culoare şi strălucire pielii.

Bhramari pranayam – respirația-albină.

Bhut vidya – ştiinţa care se ocupă cu micro-organismele şi spiritele rele, demonologie.

Tensiune arterială – reprezintă forţa pe care o are sângele împotriva peretelui de artere.

Bodhak – localizată la baza limbii şi faringelui, este unul dintre cele 5 subtipuri ale Kapha şi oferă percepţia gustului.

Brahmacharya – controlarea impulsurilor sexuale, o stare de abstinenţă şi castitate, celibat.

Buddhi – intelect, inteligență.

Chandra nădi – începe din nara stângă, merge către creştetul capului şi coboară către baza şirei spinării. În drumul său transmite energie lunară şi, astfel, este denumită „Chandra nadi”. Este cunoscută şi că „Ida nadi”.

Chawyanprash – un preparat pe bază de plante sub formă de „lehyam” care conţine Amla drept ingredient principal şi este bun pentru întinerire.

Dakshinayam – orientarea către sud.

Darshanas – doctrină, sistem filozofic.

Dhanurveda – format din „dhanus” (arc) şi „veda” (ştiinţă); este termenul folosit pentru „ştiinţa tragerii cu arcul” în literatura puranică.

Dhatu – agni – focul digestiv al dhatus.

Dhatus – reprezintă factorul structural şi nutritiv de bază al organismului care susţine sau alimentează cele 7 ţesuturi ale corpului. Aceste 7 ţesuturi ale corpului nostru includ: rasa, rakta, mamsa, meda, asthi, majja şi shukra.

Dosha – umorile organismului, Vata, Pitta şi Kapha.

Ego fals – vezi „Ahaankaar”.

Gandharva veda – reprezintă baza armoniei şi ordinii din natură, aşadar are cea mai liniştitoare şi mai integrantă influență.

Grishm – vară.

Gunas – calităţi.

Harita – discipolul lui Punarvasu Atreya.

Hemant – iarnă.

Ishawara pranidana – devotament şi aplecare în faţa Stăpânului Suprem.

Jal – apă, una dintre Pancha Mahabhutas.

Jathr – agni – focul localizat în stomac, focul digestiv, sucurile gastrice, enzimele digestive.

Jatukarna – discipolul lui Punarvasu Atreya şi colegul lui Agnivesha.

Kaal – timp, perioadă, anotimp.

Kapal – Bhati pranayam – un proces de curăţare a sinusurilor.

Kapha – una dintre cele 3 doshe ale organismului, flegmă, lichidul intracelular şi lichidul celular suplimentar care joacă un rol semnificativ în alimentarea şi existenţa celulelor şi ţesuturilor din corp.

Katu – unul dintre cele 6 gusturi, gustul sau aroma înţepătoare.

Kaya chikitsa – tratarea bolilor din organism, medicină internă.

Kledak – este unul din cele 5 subtipuri ale Kapha; are funcţia vitală de umectare a alimentelor şi lichefiere a conţinutului digerat în stomac.

Khsarapani – discipolul lui Punarvasu Atreya.

Kumarbhritya – ramură a Ayurveda care ocupa de îngrijirea copiilor (pediatrie).

Kundalini – reprezintă forţa vieţii spirituale; Shakti kundalini reprezintă reziduurile care rămân după ce conştiinţa materială a fost dizolvată.

Kuti – colibă sau cabană.

Kuti paveshika – a intra sau a trăi într-o colibă cu scopul întineririi.

Lekhniya – reprezintă substanţe naturale care înlătură grăsimea din organism prin răzuirea ţesuturilor adipoase neesenţiale. Plantele naturale folosite în acest caz sunt utile, de asemenea, şi pentru îndepărtarea celulitei.

Madhur – gustul sau aroma dulce.

Majja – una dintre cele 7 Dhatu, măduva osoasă, are funcţia principală de umplere a asthi şi hrănire a shukra.

Malas – reprezintă deşeurile care sunt excretate din organism printr-un fenomen sau altul. Include, în principal, urină, fecalele şi transpiraţia.

Mamsa – muşchi.

Manas – minte.

Manda agni – o stare slăbită a focului digestiv.

Meda – reprezintă ţesutul gras susţinut de mamsa dhatu. Principala funcţie a acestui ţesut (care face parte din cele 7 ţesuturi ale corpului) este de susţinere a corpului uman şi de lubrifiere. Prezenţa în exces a acestei „meda" poate duce la obezitate şi slăbiciune fizică.

Nadis – puls, orice organ tubular precum venele sau arterele.

Nasya – reprezintă medicamente pe bază de plante pentru regiunea nazală; aceasta presupune eliminarea umorilor în exces din organism care se acumulează în sinus, gât, nas sau cap prin cea mai apropiată deschidere: nasul.

Niyama – reţinere, adaptare, control, auto-purificare prin disciplină.

Obezitate – reţinerea de grăsime în exces în organism.

Ojas – vigoare, putere şi vitalitate, care reprezintă esenţa tuturor ţesuturilor (dhatus). Reprezintă esenţa sistemului imunitar şi a energiei spirituale.

Om – numele lui Dumnezeu reprezintă, în sine, sunetele pentru toată omnisciența, omniprezenţa şi omnipotenţa.

Pachak – reprezintă unul dintre cele 5 subtipuri ale Pitta; este combinaţia dintre sucurile pancreatice şi bilă, localizată într-o zonă dintre stomac şi duoden.

Panchbhutas – 5 elemente care cuprind Aakasha, Vayu, Agni, Jala, Prthvi.

Panchkarma – cinci terapii de purificare.

Par ojas – lichidul vital superior sau de calitate înaltă localizat în inimă.

Paschaat karma – terapii care se efectuează după Panchkarma.

Patanjali – părinte al Yoga.

Patogeneză – dezvoltarea bolii; originea unei boli şi lanţul de evenimente care au dus la condiţia morbidă.

Phala – beneficii.

Pitta – foc, bilă, una dintre cele 3 doshe din organism.

Poorva karma – terapii efectuate înainte de Panchkarma.

Prabhava – efect, acţionare specială sau specifică a unui medicament.

Pradhan karma – terapie principală.

Pragya – om înţelept, învăţat.

Prakop – alterare, agravare.

Prakriti – natură.

Prana – reprezintă aerul aflat în mişcare care iese; face parte din dosha Vata şi este responsabilă de funcţiile respiratorii şi de reglarea inhalării.

Pranava mudra – „mudra" este un alt nume pentru „aum".

Pranayam – este un exerciţiu de respiraţie util pentru purificarea sângelui şi vitalizarea organelor interne. Cele 3 aspecte ale acestui exerciţiu sunt inspiraţia, reţinerea şi expiraţia, având scopul de a mări intervalul fiecărui aspect şi de a le controla mai bine.

Prashara – discipolul lui Punarvasu Atreya.

Pravesh – a intra, intrare, penetrare.

Prithvi – una dintre pancha mahabhutas, pământ, substanţe solide.

Puraka – reprezintă aspectul de inhalare al pranayama, adică procesul de inspiraţie.

Rajas guna – reprezintă una dintre cele 3 gunas caracterizate de acţiune, energie, pasiune şi stimulare, duce la o viaţă de desfătare a simţurilor, plăcere şi durere, eforturi şi nelinişte.

Rakt dhatu – înseamnă, literalmente, sânge; rakta reprezintă unul dintre cele 7 dhatus susţinute de rasa şi este responsabilă cu alimentarea celorlalte dhatus, oferind corpului putere şi culoare.

Rakta - sânge.

Rakta-mokshna – lasare de sânge.

Ranjak – este localizat în stomac, ficat şi splină şi reprezintă unul din cele 5 tipuri de Pitta. Are rolul de a oferi culoare chil-ului limfatic atunci când este transformat în sânge în timp ce trece prin ficat şi splină.

Rasa – este derivată din alimentele digerate şi circulă prin tot organismul prin canale. Funcţia principală a acestei dhatu este de a oferi nutriţie tuturor celulelor din organism şi de a alimenta rakta dhatu.

Rasayana – terapia care întinereşte sau regenerează corpul şi mintea, previne degradarea şi amâna îmbătrânirea.

Plante Rasayana – plante de întinerire.

Rechaka – se referă la aspectul de expiraţie al pranayama, respirarea spre exterior.

Factori reumatoizi – FR, un autoanticorp, un anticorp care acţionează împotriva propriilor ţesuturi ale unui organism, cei mai relevanţi în cazul artritei reumatoide.

Rig veda – cunoştinţe despre laudă.

Rasayana – întinerire.

Ruktagni – reprezintă dhatvagni pentru rakta.

Sadhak – unul dintre cele 5 tipuri de Pitta, localizat în inimă; este responsabil de inteligenţă, cunoştinţe, memorie, entuziasm şi conştiinţă prin menţinerea contracţiei ritmice.

Salakya tantra – ramură a Ayurveda care se ocupă de ochi, urechi, nas şi gât.

Sam veda – constă în melodii şi intonaţii folosite de preoţi în timpul sacrificiilor de foc, „Yagna".

Sama agni – activitatea digestivă normală; reprezintă digestia normală în care toate doshele sunt echilibrate.

Samana – paliativ, care ameliorează, oferit deseori prin intermediul medicamentelor.

Sanchay – acumulare.

Sandhi vaat – boală caracterizată prin durere la nivelul articulaţiilor, provocată de Vata, poate fi corelată cu osteoartrita în medicina modernă.

Sanjeevani – o calitate care oferă sau reînnoieşte viaţa.

Santarpan – alimentaţie, supra-alimentare.

Santosh – fericire, armonie.

Sattva guna – inseammă puritate; este prima din cele 3 gunas şi este caracterizată prin puritate, luminozitate, strălucire, armonie şi producerea plăcerii.

Satya – adevăr.

Simţuri – cele 5 simţuri: a vedea, a auzi, a simţi, a gusta, a pipăi.

Shad-kriya kal – 6 etape care cuprind Chaya, Prakopa, Prasara, Sthana Samshraya, Vyakti şi Bheda.

Shaman – ameliorare.

Sharad – toamnă.

Shaucha – curăţenie.

Shiva sankalp – „Shiva” înseamnă „imanența fiinţei”, prosper, de bun augur, fermitatea scopului.

Shleshak – localizat în articulaţiile corpului, reprezintă cel de-al 5-lea subtip al Kapha, este lipicios şi uleios şi are funcţia de a proteja articulaţiile osoase şi de a le menţine solide şi unite; ajută, de asemenea, la buna funcţionare a oaselor.

Shukra – este ultima dintre cele 7 dhatus, sperma sau ţesutul reproducător masculin; are funcţiile majore de a produce senzația de ejaculare, afecţiune şi fortifică organismul.

Snehan – care lubrifiază, unge; unguent.

Srotas – canale mici formate din pori extrem de fini; îşi are originea în cavitatea toracică şi se răspândeşte în tot organismul; acestea transportă lichidul nutritiv către toate părţile corpului pentru a le alimenta şi a le ajuta să se dezvolte.

Sthan samshraya – relocarea doshelor.

Stroto-avarodh – obstrucţionarea Srotas.

Suryanadi – este un canal (nadi) important de energie care coboară din nara dreaptă către baza şirei spinării şi se întoarce în creştetul capului, energia solară curge prin el; cunoscut şi ca „Pingala nadi”.

Sushruta – autorul lucrării „Shalya Tantra”, părintele chirurgiei.

Sva-dhyaya – studiu individual.

Swedan – cataplasmă, inducerea transpiraţiei.

Tamas guna – se referă la obscuritate, inerţie, greutate şi atitudinea materialistă.

Tapas – meditaţie, a face penitențe şi austerităţi, exerciţiu yoga pentru disciplinare individuală.

Tarpak – localizat în cap, este unul dintre cele 5 tipuri ale Kapha; are funcţia de a alimenta organele de simţ şi de a ajuta creierul şi cele 5 organe senzoriale să-şi îndeplinească funcţiile în organism.

Teekshan agni – activitate digestivă ridicată.

Paharul miraculos – un pahar făcut din lemn de „Pterocarups marsupium”; apa se păstrează peste noapte în acest pahar şi se consumă dimineaţa pentru a menţine nivelurile de zahăr sub control.

Tri-phala – 3 cantităţi egale de fructe sau plante.

Tri-dosha – 3 umori corporale: Vata, Pitta şi Kapha.

Triphala – cantităţi egale de Haritaki, Bibhitaki şi Amalaki.

Udana – reprezintă unul din cele 5 tipuri de Vata, localizat în regiunea ombilicală, piept şi gât.

Udgeet pranayam – a inspira adânc şi a intona „Om” kar.

Uttrayan – orientat către nord, care are direcţia spre nord.

Vaidyas – medici ayurvedici.

Vaji karma – ştiinţa afrodisiacului, care produce virilitate.

Vamana – vomitare terapeutică.

Vardha – sezonul ploios.

Vasant – vară.

Vata – una dintre Tridoshe.

Vata shamak – care ameliorează Vata.

Vatatapika – reprezintă Rasayana care poate fi administrată chiar dacă individul este expus la vânt şi soare.

Vati – tabletă.

Vayu – aer.

Veda – cunoştinţă, cele mai vechi surse ale cunoştinţelor universale.

Vipaka – schimbarea gustului după digestie; gustul original (rasa) se schimbă în vipaka.

Virechana – reprezintă purgaţia medicală; unul dintre procesele de purificare pancha karma.

Virya – potență, putere, vigoare.

Visarga kaal – a doua jumătate a anului; ţine de la mijlocul lunii iulie până la jumătatea lunii ianuarie.

Visham agni – foc digestiv neregulat.

Vyakta – vizibil, specific.

Vyana – reprezintă unul dintre cele 5 tipuri de Vata; reglează circulaţia sângelui în organism, sistemul nervos, funcţiile musculare şi sistemul osos al organismului.

Yajur veda – conţine texte religioase care pun accent pe liturghie şi ritual.

Yama – reguli, intructiuni, repere.

Yoga – o metodă progresivă de a deveni auto-împlinit şi de a stabili legătura dintre suflet şi super-suflet.